



Aktivitet och träning efter steloperation i ländryggen

Arbetssterapi och Fysioterapi



Inför operation

Förbered dig fysiskt: Ju bättre kondition och muskelfunktion du har innan operationen desto lättare sker återhämtningen. Utför den träning som du klarar av.

På inskrivningsdagen träffar du fysioterapeut och arbetsterapeut och får information om aktivitet, träning och restriktioner. Du får ett träningsprogram att utföra både innan och direkt efter operationen.

Se över din bostad: Tänk efter om du behöver organisera om något i skåp och garderober för att enkelt kunna nå det du behöver. Tänk på att det är lättare att ta sig i och ur en säng som är hög och att mattor kan utgöra halkrisk.

Efter operation

I samband med operationen påverkas andning och blodcirkulation. Genom att vara aktiv förebygger du komplikationer och återhämtar dig snabbare. Du får ligga och sitta på det sätt som känns bra för dig. Ändra läge i sängen, trampa gärna med fötterna och rör på benen. Du ska komma upp och sitta, stå och gå så fort som möjligt efter operationen. För att minska belastning på ryggen bör du ta dig i och ur säng via sidoläge.



Tänk på att ha en god hållning när du sitter, står och går. Du får röra dig som vanligt men undvik kraftiga böjningar, ryggvridningar samt tunga lyft. De första veckorna efter operationen kan du vid vardagliga aktiviteter känna viss smärta och trötthet i ryggen. Det är inte heller ovanligt att de symtom som du upplevde före operationen kan komma och gå under de första månaderna efter operationen. Detta är inget hinder för att vara aktiv.

Träning och aktivitet

Du får hjälp av fysioterapeut på avdelningen att komma igång med ditt träningsprogram. Fortsätt att träna hemma flera gånger om dagen enligt detta program. Ta för vana att promenera dagligen. Utöka dina aktiviteter successivt efter hemgång.

Arbetssterapeut på sjukhuset kan ge dig råd och tips om personlig vård och vardagssysslor. Vid behov kan enklare hjälpmedel provas ut.

Uppföljning av träning

Du får remiss till fysioterapeut inom primärvården som du kontaktar och själv bokar tid hos för fortsatt träning.

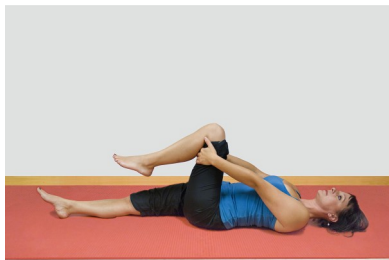
Du fortsätter sedan din träning i primärvården i samråd med fysioterapeut under en längre period.



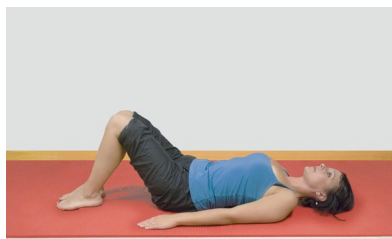
Träningsprogram 1 efter fusionsoperation i ländryggen

Hemträningsprogrammet ska utföras 2 gånger/dag

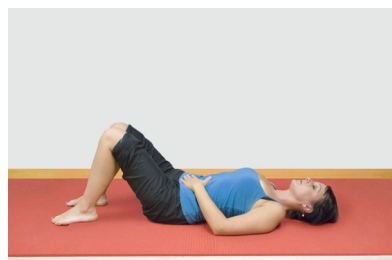
Nervmobiliseringsövning



Håll i knävecket. Sträck underbenet upp i luften tills du känner att det stramar på benets baksida. Håll kvar någon sekund. Upprepa 10 ggr. Syftet är att underlätta nervens glidförmåga.



Spänn skinkorna några sekunder och slappna sedan av. Upprepa 10 gånger.



Andas med magen och slappna av i de yttre, övre bukmusklerna. Aktivera grundspänningen genom att knipa med bäckenbotten och spänna de nedre djupa bukmusklerna. Känn med fingrarna innanför bäckenkammen att de djupa bukmusklerna spänns. Fortsätt att andas under hela övningen. Upprepa 10 gånger.

Avslappnande övningar



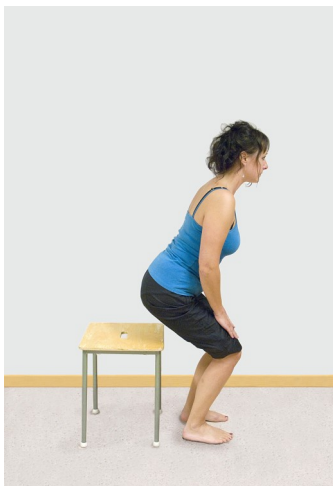
Dra upp axlarna mot öronen, sänk tillbaka och slappna av.
Upprepa 10 gånger.



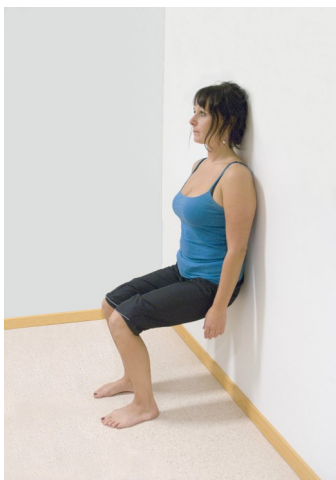
Dra ihop skulderbladen och slappna av.
Upprepa 10 gånger.

Det är viktigt att du håller igång din kondition.
Ta dagliga promenader.

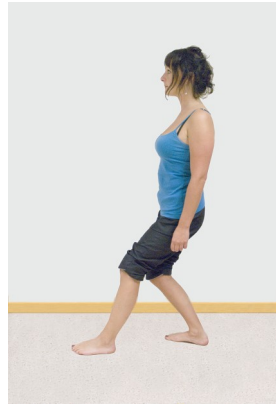
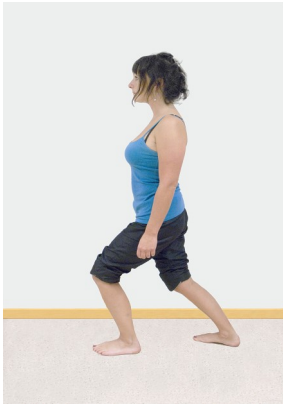
Träning av benmuskulatur



Sitt på en stol.
Aktivera grundspänningen.
Luta dig framåt med god
hållning och res dig upp.
Upprepa 10 gånger.



Stå med fötterna isär och böj
på knäna så djupt som det
känns bra.
Res långsamt upp igen
samtidigt som du aktiverar
grundspänningen. Ryggen
ska vara mot väggen under
hela övningen.



Stå med god hållning. Aktivera grundspänningen och gör en tyngdöverföring framåt och bakåt. Upprepa 10 gånger.



Stå med god hållning. Gör tåhävningar. Om du har svårt med balansen kan du hålla dig i något. Upprepa 3 x 15 stycken.

Praktiska tips och råd

- Vändningar i sängen kan underlättas av glidlakan eller sidenpyjamas.
- Använd gärna en antihalkmatta i dusch och badkar.
- På- och avklädning kan med fördel ske i sittande **första tiden**. Genom att lägga upp foten på knät når du foten utan att böja ryggen för mycket. Till skor kan ett långt skohorn användas.
- När du åker bil kan det kännas bra att sitta i framsätet med bakåtlutat ryggstöd



Ta av och på byxor



Ta på strumpor

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla:
Arbetsterapi och Fysioterapi

Nr. 82

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Hus S, Paviljongen, 431 80 Mölndal

Version 5, 2020-06-03