Digital informationsbroschyr

Aktivitet och träning

- **Efter dekompressionsoperation i ländrygg**
- **Efter diskbråcksoperation i ländrygg**



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

Inför operation

Du ska genomgå en ryggoperation. Efter operationen finns egentligen inga restriktioner utan det är din smärta som avgör hur snabbt du kan återuppta dina vanliga sysslor.

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

Efter operation

I samband med operationen påverkas andning och blodcirkulation. Genom att vara aktiv förebygger du komplikationer och återhämtar dig snabbare. 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.



Du får ligga och sitta på det sätt som känns bra för dig. Du får också promenera, gå stavgång, cykla, åka bil, köra bil eller åka buss så snart du själv vill och känner att du klarar av det. Du ska vara så aktiv som din kropp tillåter.

Tänk på att ha en god hållning när du sitter, står och går. Du får röra dig som vanligt men **undvik** kraftiga ryggböjningar, ryggvridningar samt tunga lyft de första 2 månaderna efter operationen.

De första veckorna efter operationen kan du vid vardagliga aktiviteter känna viss smärta och trötthet i ryggen. Det är inte 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

Det är en fördel om du redan innan operationen börjar träna enligt träningsprogrammet i denna broschyr, så att du dig övningarna. Vid diskbråck - gör **inte** den första övningen *Nervmobilisering* innan operation.

Se baksidan för QR-kod till träningsprogram.

Vanligtvis träffar du fysioterapeut på avdelningen och då får du hjälp, innan hemgång, så att du genomföra övningarna på rätt. Det är också bra att du promenerar och är så aktiv du kan i vardagen. Utöka träningen successivt.

Arbetsterapeut på sjukhuset kan ge dig råd och tips om personlig vård och vardagssysslor.

Uppföljning/återbesök

Du ska själv kontakta fysioterapeut inom primärvården för att boka en tid för fortsatt rehabilitering 3–4 veckor efter operation.

Du blir rutinmässigt kallad till digitalt eller fysiskt besök hos fysioterapeut på ortopedmottagningen 6–12 veckor efter operationen, för uppföljning av operationen. Om behov föreligger kan fysioterapeuten ordna kontakt med ortopedläkare.

OBS! Om du får en kallelse till både fysioterapeut och ortopedläkare på ortopedmottagningen ber vi dig att avboka besöket till fysioterapeut.

Träningsprogram

Vid behov kan du efterfråga programmet i pappersform.

Skanna QR-koden med den vanliga kameran på din mobil eller surfplatta.

Träningsprogram -
bas efter ryggkirurgi i ländryggen

Du hittar samtliga av våra broschyrer och träningsprogram digitalt på Sahlgrenskas hemsida: *https://www.sahlgrenska.se/omraden/omrade-3/arbetsterapi-och-fysioterapi/*

Kontakt

Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.

Logga in på 1177.se och lägg till mottagning:

- **Fysioterapi Sahlgrenska**

Telefon vid behov:
Fysioterapi Sahlgrenska Telefon: 031-342 11 95

SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR

Version 2, 2025-07-04 Foto: Verksamhet Arbetsterapi- och Fysioterapi Tryck: **VGR6832**