



# Information till dig som ska opereras

- för diskbråck i ländryggen

## Förhållningssätt vid diskbråcksoperation

Du ska genomgå en diskbråcksoperation. I efterförloppet av denna finns egentligen inga restriktioner utan det är din smärta som avgör hur snabbt du kan uppta dina vanliga sysslor. Du får sitta, stå, 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. Du ska dock inte lyfta tungt de första 3 månaderna efter operationen. Undvik alltid att lyfta och vrida.

Ju bättre kondition och muskelfunktion du har innan operationen desto lättare går rehabiliteringen efteråt.

## Efter operation

På operationsdagen får du komma upp och gå. Det är bra att du kommer upp och rör på dig så fort som möjligt. Vi rekommenderar att du tar dig i och ur sängen via sidoläge för att minska belastningen på ryggen.



## Träning

Det är en fördel om du redan innan operationen börjar träna enligt träningsprogrammet i denna broschyr, så att du lär in övningarna. Om det inte är möjligt, är det viktigt att du kommer igång med ditt träningsprogram så fort som möjligt efter operationen. Vanligtvis träffar du fysioterapeut på avdelningen och då får du hjälp innan hemgång att genomföra övningarna rätt.

Utöver detta får du själv kontakta fysioterapeut inom primärvården för fortsatt rehabilitering.

I tillägg till träningsprogrammet är det bra om du promenerar och är så aktiv du kan i vardagen. Utöka träningen successivt.

### **Se baksidan för QR-kod till träningsprogram.**

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

## Uppföljning/återbesök

Det blir inget rutinmässigt läkarbesök efter operationen. Istället kallas du till fysioterapeut på ortopedmottagningen 6-12 veckor efter operationen för uppföljning av operationen.

Om särskilda behov föreligger kan fysioterapeuten ordna kontakt med ortopedläkare.

**OBS: Om du får en tid till ortopedläkare så ber vi dig att avboka besöket till fysioterapeut.**

# Träningsprogram

**Vid behov kan du efterfråga programmet i pappersform.**

Följande träningsprogram ska du träna hemma i 3 veckor efter din operation.

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

## Träningsprogram 1 efter diskbråcksoperation i ländryggen



## Kontakt

**Kontakta oss i första hand på [1177.se](https://www.1177.se), våra e-tjänster.**

**Logga in på [1177.se](https://www.1177.se) och lägg till mottagning:**

**- Fysioterapi Sahlgrenska**

**Telefon vid behov:**

Fysioterapi Sahlgrenska

Telefon: 031-342 11 95

