



# Aktivitet och träning efter steloperation i halsryggen



# Inför operation

**Förbered dig fysiskt. Ju bättre kondition och muskelfunktion du har innan operation desto lättare sker återhämtningen.**

## 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 fötter och rör på benen. Du ska komma upp och sitta, stå och gå så snart som möjligt efter operationen. Du bör ta dig i och ur sängen via sidoläge för att minska belastning på halsryggen. Tänk på att ha en god hållning när du sitter, står och går. När du sitter är det bekvämt att avlasta rygg och nacke mot stolsryggen, låt armarna vila mot bordet, armstöd eller kuddar i knät vid behov. Känn efter att du är avspänd i nacke och axlar.

## Vad ska jag undvika?

Undvik tunga lyft och lyft ovan axelhöjd, statiskt arbete framför kroppen och ovanför axelhöjd.

### **Vid främre kirurgi**

Du får röra dig normalt i nacken men inte träna rörlighet i nacken de första 8 veckorna. Eventuellt behov av krage bestäms av operatör.

### **Vid bakre kirurgi**

Du ska inte träna rörlighet i nacken de första 12 veckorna. Typ av krage och användningstid av denna bestäms av operatör.

## Träning och aktivitet

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

## Uppföljning av träning

### **Vid främre kirurgi**

Träna enligt träningsprogrammet du fått av fysioterapeut på avdelningen. Boka tid hos fysioterapeut inom primärvården cirka 5 veckor efter din operation för fortsatt träning. Efter återbesök hos operatör med röntgen (cirka 8 veckor efter operation) kan du med hjälp av din fysioterapeut stegra träningen ytterligare.

### **Vid bakre kirurgi**

Träna enligt träningsprogrammet du fått av fysioterapeut på avdelningen. Boka tid hos fysioterapeut inom primärvården cirka 8 veckor efter din operation för fortsatt träning. Efter återbesök hos operatör med röntgen (cirka 12 veckor efter operation) kan du med hjälp av din fysioterapeut stegra träningen ytterligare.

# 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

## Besöksadress

Fysioterapi Sahlgrenska  
Sahlgrenska sjukhuset  
Vita stråket 13, vån 2  
413 45 Göteborg