



Information till dig som ska opereras för skolios

Arbetsterapi och Fysioterapi





Du ska komma upp och sitta och gå så fort som möjligt efter operationen. Du får röra dig som vanligt men undvik kraftiga böjningar och ryggvridningar.

Gå

Det behövs inga kryckor eller andra gånghjälpmedel när du kommer hem från sjukhuset. Du får gå i trappa, fysioterapeuten visar dig hur.

Att nå

Placera saker som du använder ofta i lagom höjd för att enkelt kunna nå. Tänk på att placera dina kläder i garderoben så du lätt kan nå dem. Du får böja dig ner till golvet med rak rygg och böjda knän för att plocka upp saker från golvet.

Att bära

Under läkningstiden ska du inte bära tungt. Tänk på att fördela vikten jämt samt bär nära kroppen.

Sitta

Du får lov att sitta som det känns bra, armstöd kan underlätta uppresning från stol. Tänk på att ha en god hållning när du sitter, går och står.

Sängen

För att minska belastning på ryggen bör du ta dig i och ur säng via sidoläge, som du får lära dig på sjukhuset.

Vändningar i sängen kan underlättas av glidlakan eller sidenpyjamas.

På- och avklädning

Sitt rak i ryggen. Lägg upp foten på motsatt knä så når du foten utan att böja ryggen. Du får råd och träning i på- och avklädning av arbetsterapeut på avdelningen.



Till skor används ett **långt skohorn**.

Hygien

I början kan du behöva hjälp att duscha. Använd gärna antihalkmatta. Du får kliva i badkar.

Tips: Det kan vara lättare att tvätta underlivet sittande på toaletten.

Bilåkning

I regel får du åka bil så snart du orkar efter operationen, rådgör med din läkare.

Gör så här när du åker bil: Skjut bak framsätet så långt det går och luta ryggstödet något bakåt. Sätt dig på sätet och lyft sedan in benen.

Balans mellan aktivitet och vila

Det är viktigt att successivt utöka vardagliga aktiviteter när du kommit hem. Du kan själv klara av att ta på och av dig kläderna. Du ska sitta uppe i stol vid t.ex. skolarbete, TV-tittande, datorarbete eller andra fritidsaktiviteter. Promenader är bra träning att börja med och kan utökas efter förmåga.

Hjälpmedel

Det finns vissa hjälpmedel som kan underlätta första tiden efter operationen. Arbetsterapeuten på sjukhuset hjälper dig med träning och du kan få olika råd och tips i personlig vård och fritidsaktiviteter. Hjälpmedel provas ut på avdelningen efter behov.

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
2010

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

Nr. 2

Första version, 2006. Reviderad version 7, 2016-05-11