Aktivitet och träning

- **Efter steloperation i ländryggen**



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Arbetsterapi 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. 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.

Aktivitet och träning

Du får hjälp av fysioterapeut på avdelningen att komma igång med ditt träningsprogram. Fortsätt att träna hemma flera gånger om dagen enligt träningsprogram. **Se baksidan för**

QR-kod till träningsprogram. Ta för vana att promenera dagligen. Utöka dina aktiviteter successivt efter hemgång.

Arbetsterapeut 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.

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

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/

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.

SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Version 2, 2026-10-09 Foto: Pixarbay, Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi Tryck: **VGR6833**