



Till dig som ska opereras för skolios

Barn och ungdom

Operation vid skolios

Skolios innebär en krökning av ryggraden i sidled. Vid en större skolioskrökning finns det risk att skoliosen fortsätter öka efter avslutad tillväxt. Den bästa behandlingen på sikt är då operation. Syftet med operationen är att rätta upp ryggraden.

Inför operation

God kondition och muskelfunktion underlättar rehabiliteringen efter operationen. Det är därför viktigt att fortsätta som vanligt med fysisk aktivitet inför operationen.

Se gärna över din hemmiljö innan operationen så att du enkelt kan nå det du behöver i exempelvis skåp och garderober.

Efter operation

Du får ligga i sängen på det sätt som känns bäst för dig. Det är viktigt att du ändrar position i sängen regelbundet. Det är även bra att röra sig i sängen genom att trampa med fötter samt röra ben och armar. Genom att vara aktiv återhämtar du dig snabbare.

Andningsträning

Det är viktigt att andningsträna efter operationen. Fysioterapeuten instruerar och stöttar dig i andningsträningen.

Förflyttning

För att minska belastning på ryggen rekommenderas att förflyttning i och ur säng sker via sidoläge.



Det är viktigt att du kommer upp och står eller går så fort som möjligt efter operationen, om möjligt redan samma dag. Första gångerna du står eller går behövs oftast stöd av en person

och/eller rollator. Successivt utökas träningen till att komma upp och gå flera gånger om dagen. Du får trappträna med fysioterapeut innan hemgång. Ungefärligt dagsschema för vårdtiden finns i slutet av broschyren.

Personlig vård

Arbetsterapeuten går igenom strategier för att underlätta utförandet av de dagliga aktiviteter som kan påverkas efter operationen. Exempelvis utförs på- och avklädning av strumpor och byxor enklast genom att sitta ned och lägga upp ena foten mot motsatt knä, så du når foten utan att böja på ryggen.

Träning

De första två månaderna är dagliga promenader din träning utöver det träningsprogram du fått från fysioterapeuten på avdelningen. Efter två månader får du börja cykla och jogga på mjukt underlag. Om såret är läkt får du även simma. Efter sex månader får du börja vara med på skolidrotten och utföra dina vanliga aktiviteter. Du bör vänta ytterligare tre månader med riskfyllda och extra belastande aktiviteter exempelvis ridning, kontaktsporter med närkamper och hoppa studsatta.



Träningsprogram:

nacke, axlar och
skuldror
skoliosoperation

Vad får jag göra?

Det är bra att gå ut och promenera varje dag när du har kommit hem. Du får åka bil så snart du orkar efter operationen. När du börjar skolan efter operationen kan det vara bra att börja med några halvdagar och känna efter vad du orkar.

Du får bära några kilo exempelvis skolböcker eller dator, fördelat på båda sidorna eller i en ryggsäck.

Det är viktigt att du blir självständig och inte använder hjälpmedel annat än om det är absolut nödvändigt.

Vad ska jag undvika?

De första sex månaderna skall du undvika häftiga kroppsrörelser, kraftiga böjningar, ryggvridningar och tunga lyft.

Återbesök

Du blir kallad till återbesök på ortopedimottagningen cirka tre månader efter operationen. Du träffar då fysioterapeut går igenom ett nytt träningsprogram. Vid andra återbesöket som sker cirka nio månader efter operationen träffar du fysioterapeut vid behov.

Dagsschema

Dagsschemat finner du via QR-koden.



Kontakt

**Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.
Logga in på 1177.se och lägg till mottagning:**

- **Fysioterapi Sahlgrenska**
- **Arbetsterapi Sahlgrenska**

Telefon vid behov:

Fysioterapi Sahlgrenska
Arbetsterapi Sahlgrenska

Telefon: 031-342 11 95
Telefon: 031-342 22 91