



# Efter skoliosoperation - Vuxen

Information, aktivitet och träning



# Inför operation

## **Förbered dig fysiskt**

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

## **Förbered ditt hem**

Att ha en trygg och funktionell hemmiljö kan underlätta under återhämtningen. Här är några saker att tänka på inför operation.

- **Organisera skåp och garderober** så att du enkelt når det du använder mest utan att behöva böja dig eller sträcka dig.
- **Mattor kan innebära halkrisk** – se över om de behöver tas bort eller säkras med halkskydd.
- Det rekommenderas att ta kontakt med arbetsterapeut i primärvården för rådgivning innan operation. Det finns **hjälpmedel som kan underlätta** den första tiden efter operationen.

## Efter operation

I samband med operationen påverkas andning och blodcirkulation. Fysioterapeuten instruerar dig i andningsgymnastik. Genom att vara aktiv förebygger du komplikationer och återhämtar dig snabbare. 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. Du skall successivt komma upp flera gånger om dagen och även avdelningspersonalen hjälper dig med detta.

För att minska belastning på ryggen bör du ta dig i och ur säng via sidoläge.



Före hemgång får du träna trappgång. Du får ligga på det sätt som känns bra för dig. Du kan sitta på sängkanten och på vanliga stolar. Det rekommenderas att sitta med benen isär och fötterna i golvet och med rak rygg. Det är viktigt att ha en god hållning när du sitter, står och går.

Vid hemgång får du med dig remiss och får själv ta kontakt med fysioterapeut inom primärvård för fortsatt träning ca 8 veckor efter operationen.

Arbetsterapeut på avdelningen kan ge dig råd kring personlig vård och vardagsaktiviteter. Till exempel vid på och avklädning. Genom att lägga upp foten på knät når du foten utan att behöva böja ryggen för mycket.



Det finns hjälpmedel som kan underlätta vardagliga aktiviteter. Om behov finns kan enklare hjälpmedel provas ut av arbetsterapeut på sjukhuset.

### **Återbesök till läkare**

Efter 2–3 månader kommer du till läkare på ortopedimottagningen, då träffar du också fysioterapeut vid behov.

## Träning och aktivitet

De första 2 månaderna är det dagliga promenader och övningar enligt träningsprogram, som är din träning. **Se baksidan för QR-kod till träningsprogram.** Efter 2 månader får du simma, cykla och jogga på mjukt underlag. 6 månader efter operationen får du leva som vanligt, men du bör vänta ytterligare 3 månader med riskfyllda och mycket belastande aktiviteter.

### **Vad får jag göra?**

Det är bra att gå ute och promenera varje dag när du har kommit hem. Du får åka bil så snart du orkar efter operationen. Du får bära några kilo fördelat på båda sidorna eller i en rygsäck.

### **Vad skall jag undvika?**

De första 6 månaderna skall du undvika stora kroppsrörelser, kraftiga böjningar och ryggvridningar, liksom tunga lyft.

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

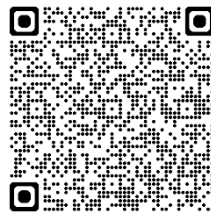




## Träningsprogram

Vid behov kan du efterfråga programmet i pappersform.

Skanna QR-koden till det träningsprogram som stämmer överens med den ryggoperation du genomgått. Skanna koden med den vanliga kameran på din mobil eller surfplatta.



*Träningsprogram 1 efter stelooperation i ländrygg*

Du hittar samtliga av våra broschyrer och träningsprogram digitalt på Sahlgrenskas hemsida:

<https://www.sahlgrenska.se/omraden/omrade3/arbetsterapi-och-fysioterapi>

## Kontakt

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

- **Fysioterapi Sahlgrenska**

**Telefon vid behov:**

Fysioterapi Sahlgrenska

Telefon: 031-342 11 95

**Besöksadress**

Fysioterapi Sahlgrenska  
Vita stråket 13, våning 2  
413 45 Göteborg