

Gäller för: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

Giltig från: 2025-12-05

Innehållsansvar: Bogdanka Jazvin, (bogja1), Fysioterapeut

Giltig till: 2027-12-05

Granskad av: Louise Lindberg, (louli9), Fysioterapeut

Godkänd av: Gunilla Kjellby Wendt, (gunkj2), Verksamhetschef

Halsrygg – Främre fusion-dekompression (ACDF) - FYS

Förändringar sedan föregående version

Bakgrund: rättad felstavning: disectomi ska vara discectomy

Restriktioner: mjuk halskrage används vanligtvis inte.

Postoperativt på avdelningen: Patienten får informationsbroschyr.

Granskare/arbetsgrupp: tagit bort namn på personer som inte jobbar kvar.

Bakgrund och syfte

Innan operation har denna patientgrupp haft olika grad av symtom, funktionspåverkan och aktivitetsnedsättning. Därför är det viktigt med en individuell bedömning av patientens funktion för att rehabilitering ska ske på lämplig nivå. Operationskriterium är uttalad rizopati (nervpåverkan) i arm/hand ihållande i mer än 3 månader. Vid operation tar man bort disken i sin helhet och dekomprimerar nervrötterna bilateralt, disken ersätts med en bur enligt ACDF.

ACDF=Anterior Cervikal Decompression/Discectomy Fusion

Syfte

Syftet med operationen är i första hand att minska armsmärta.

Syfte med rehabiliteringen:

- Förbättrad muskelkontroll
- Förbättrad hållning för att minska belastning i hals-och brösttrygg
- Förbättrad ergonomisk kunskap
- Aktivt förhållningssätt för att minska smärta och undvika rörelserädsla
- Återgång till att utföra sina vardagliga aktiviteter, återgång i arbete och fysisk aktivitet

Restriktioner

- Vanligtvis ingen halskrage efter operation
- Undvik tunga lyft i 8 veckor
- Ej lyfta ovan axelhöjd, undvika statiskt arbete med armarna ovan axelnivå eller långt ifrån kroppen i 8 veckor
- Undvika att ta ut full rörlighet i nacke 6–8 veckor efter operation
- Vänta med tyngre träning i 3 månader. Som tyngre träning räknas förutom lyft också kroppskontakträning, springa, hoppa med mera

Viktigt att tänka på

- Läkningstiden efter operation är ca 12 veckor, men konstruktionen är stabil efter ca 8 veckor.
Röntgenkontroll vid första återbesöket 6 - 8 veckor efter operation
- Ju längre tid patienten har haft besvär före operationen desto större risk för nedsatt funktion och ökad risk för rörelserädsla efter operationen.
Dessa riskfaktorer kan förlänga rehabiliteringsperioden
- Träning av skuldror/axlar och bålstabilitet minskar belastning på nacke/rygg
- Ofta minskar armsmärta efter operation men man kan inte förvänta sig att nacksmärta minskar
- Domningar och kraftbortfall kan kvarstå längre tid efter operationen

Utförande – Fysioterapeutisk behandlingsplan

Postoperativt på avdelningen

Fysioterapeut på vårdavdelningen ger patienten informationsbroschyr och informerar om regim och restriktioner. Fysioterapeuten instruerar också förflyttningsteknik, kontrollerar gångförmåga samt går igenom träningsprogram: ”Steg 1 efter steloperation i halsrygg”. Vid behov anpassas träningsprogrammet efter patientens förmåga. Till exempel vid svaghet i identifikationsmuskler så bör patienten få övningar för att stimulera dessa muskler.

Fysioterapeuten på vårdavdelningen förbereder även patienten inför fortsatt rehabilitering inom primärvård med start 5 veckor efter operation.

Patienten får med sig hänvisning till fysioterapeut, rehabiliteringsrutin och träningsprogram Steg 2 och 3.

Postoperativ kontroll hos läkare på Sahlgrenska Universitetssjukhuset 6–8 veckor

I samband med detta besök genomförs provokationsröntgenkontroll.

Rehabilitering hos fysioterapeut i primärvården start ca 5 veckor efter operationen

Vid första besöket hos fysioterapeut inom primärvård är det viktigt att få en uppfattning om patientens fysiska funktionsnivå såväl före som efter operationen, för att kunna göra en individuell planering av träningsupplägget. Påbörja träning enligt träningsprogram ”Steg 2 efter steloperation i halsrygg”.

När patienten har varit på återbesök hos operatör och genomgått röntgen, ca 6–8 veckor efter operation, kan träning enligt program ”Steg 3 efter steloperation i halsrygg” påbörjas.

Träningen ska individanpassas, bifogade träningsprogram är ett förslag på upplägg.

Klinisk undersökning

- Utför ett neurologiskt status: notera känselbortfall, reflexbortfall och kraftnedsättning
- Fånga upp eventuella problem och frågor som patienten har efter operationen
- Stimulera till fysisk aktivitet i vardagen och diskutera belastningen i olika aktiviteter utifrån patientens individuella önskemål
- Följa upp träningen
- Kontrollera och ev. korrigerar hållningen
- Kontrollera rörlighet i nacke i syfte att upptäcka rörelserädsla. Kontrollera också rörligheten i axlar.

Bedömning

Utifrån punkterna ovan görs en individuell planering av träningsupplägget samt en bedömning av vilka övningar som patienten ska få med sig som fortsatt hemträning. Lämpliga övningar kan väljas från träningsprogrammen med tillägg av individuella övningar utifrån patientens fysiska funktionsnivå.

Rehabiliteringsprinciper:

- Rehabiliteringen sker på individuell basis
- Träningen bygger på stabiliseringsträning av muskulaturen i nacke, axlar, skuldror och brösttrygg samt god muskulär kontroll och hållning. Gradera svårighetsgrad och belastning efter patientens förmåga till motorisk kontroll vid utförande av övningarna
- Uthållighetsträning och successivt ökad styrketräning av muskler i nacke, axlar, bål och brösttrygg

Stegring av stabilitetsträning sker efter följande principer:

- Övningar sker i enkla/raka rörelsebanor och till de ytterlägen som patienten behärskar med kontroll av stabiliserande muskulatur
- Successivt tillägg av yttre belastning såsom vikter, gummiband, dragapparat, sekvensmaskin etc.

Inför avslut

Vilken typ av arbete och fritidsaktivitet som patienten ska återgå till styr rehabiliteringens innehåll och längd.

Då rehabiliteringen hos fysioterapeut avslutas, planera för fortsatt träning utifrån patientens intresse och fysiska krav i vardagen.

Medvetet avsteg från rutinen dokumenteras i journalsystemet om rutinen är kopplad till patient. Övriga orsaker till avsteg från rutinen rapporteras i MedControl Pro.

Relaterad information

Träningsprogram:

”Steg 1 efter steloperation i halsrygg”

”Steg 2 efter steloperation i halsrygg”

”Steg 3 efter steloperation i halsrygg”

Träningsprogrammen finns att öppna i ExorLive.

Vald enhet: Västra Götalands läns landsting, SU Verksamhet Arbetsterapi och Fysioterapi.

Patientinformation: [”Aktivitet och träning efter steloperation i halsryggen”](#)

Granskare/arbetsgrupp

Karin Romberg, Specialistfysioterapeut, Fysioterapi Sahlgrenska

Lotte Segerdahl, Fysioterapeut, Fysioterapi Sahlgrenska

I samråd med:

Adad Baranto, Universitetssjukhusöverläkare, Ortopedi, Sahlgrenska
Universitetssjukhuset

Information om handlingen

Handlingstyp: Rutin

Gäller för: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

Innehållsansvar: Bogdanka Jazvin, (bogja1), Fysioterapeut

Granskad av: Louise Lindberg, (louli9), Fysioterapeut

Godkänd av: Gunilla Kjellby Wendt, (gunkj2), Verksamhetschef

Dokument-ID: SU9807-1076540875-42

Version: 6.0

Giltig från: 2025-12-05

Giltig till: 2027-12-05