

# Sådan skåner du ryggen, når du har et stabilt brud på rygsøjlen

De første 3 måneder, efter du er kommet til skade, skal du være ekstra opmærksom på at tage hensyn til din ryg. Det gør du blandt andet ved at følge disse anbefalinger.

## Sådan gør du

### Hold pauser og planlæg dagen

- Vær opmærksom på kroppens trætheds- og smertesignaler. Hold pause, inden du bliver for træt, og når du har brug for at minimere smerter.
- Skift hyppigt stilling og aktivitet, så du fx skifter mellem at sidde, ligge, stå og gå.
- Fordel dagens opgaver ud over hele dagen.
- Undgå eller få hjælp til opgaver, der belaster din ryg.

### Indret dig rigtigt, når du skal i seng

- Sengens hovedgærde må maksimalt hæves 30 grader.
- Undlad at bruge sengegalge.
- Hold ryggen ret, når du skal i og ud af sengen. Undgå at vride i ryggen.

### Sid godt

Sid ikke længere, end du har det godt med. Sid i en stol med god støtte i ryggen, og sid eventuelt med en pude i lænden. Du kan eventuelt låne en skråpude med hjem.

### Løft korrekt

Begynd med kun at løfte få kilogram. Brug korrekt løfteteknik:

- Bøj i knæ og hofter, men ikke i ryggen.
- Spænd muskelkorsettet (musklerne i bækken, mave og ryg), når du løfter.
- Hold byrden, du løfter, tæt til kroppen.
- Undgå vrid i ryggen.
- Løft ved at strække benene.

### Begræns kørsel i starten

Du må være passager i bil, bus og tog, når du synes, du kan. Vi anbefaler, at du ikke kører lange ture de første 6 uger. Begynd med korte ture, og hold hyppige pauser.

Efter 3 måneder kan du være chauffør igen, hvis du kan køre forsvarligt i trafikken. Tager du medicin mærket med en advarselstrekant, skal du være opmærksom på, hvordan du reagerer på medicinen, og om du er i stand til at køre.

### Lav øvelser

Lav de øvelser, som du er blevet instrueret i.

**Brug hjælpemidler og teknikker**

Brug dine hjælpemidler på den måde, som du har lært. Anvend også de teknikker, du er instrueret i, fx forflytnings- og løfteteknik.

**Indret din bolig fornuftigt**

Hvis du mærker smerter, når du skal dreje, bøje eller strække dig for at nå ting i dine omgivelser, fx tøj, service eller bøger, kan du omorganisere dine skabe og skuffer. Anbring varer og ting, du bruger ofte, hvor de er lettest at nå. Anbring tunge ting på nederste hylde i et overskab eller på øverste hylde i et underskab.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Aalborg**

Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Thisted**

Tlf. 97 65 00 60

**Fysio- og Ergoterapi, Hjørring**

Tlf. 97 64 16 82