



Sådan træner du ryggen, når du har fået en stabiliserende rygoperation

Du har fået en stabiliserende rygoperation. Efter operationen skal du i gang med genoptræning ved hjælp af øvelserne i denne pjece.

samtidig med at nederste albue og øverste hånd skubber fra i madrassen.

UNDER INDLÆGGESEN

Du bliver indlagt dagen før operationen og skal forvente at være indlagt i 3 til 7 dage efter operationen.

I tiden før operationen kommer du til at tale med en række fagpersoner, som vil vejlede dig eller give dig en række informationer, som du skal bruge forud for og efter operationen.

Du skal lave øvelserne i denne pjece 3 gange dagligt. Du skal gerne lave 10-20 gentagelser per gang af hver øvelse, alt afhængig af din oplevelse af smerte.

DE FØRSTE DAGE EFTER OPERATIONEN

Forvent at have smerter

Du vil have smerter efter operationen. Derfor tilbyder vi dig smertestillende medicin på faste tider og efter behov. Vi bruger ofte et såkaldt smertekateter, som er et lille plastikrør, der lægges ind i ryggen under operationen, til at give smertestillende medicin igennem.

Brug af lokalbedøvende medicin via smertekateter kan give forbigående bivirkninger i form af føleforstyrrelser eller nedsat kraft i benene. Giv personalet besked, hvis du oplever disse symptomer.

DE FØRSTE 6 UGER EFTER OPERATION

Respektér kroppens signaler

Du bør respektere kroppens træthedssignaler. De kan eller skal ikke arbejdes væk. Skift ofte mellem at ligge, sidde, stå eller gå. Læg dig og rejst dig hensigtsmæssigt fra din seng. Bøj benene og vend om på siden uden at vride i ryggen, så skuldre og hofter følges ad. Stræk benene ud over sengekanten,

Løft rigtigt

Begynd med kun at løfte ganske få kilo. Bøj i knæ og hofter, men ikke i ryggen. Hold byrden tæt på kroppen. Undgå vrid i ryggen. Løft ved at strække benene.

Vær så aktiv, du kan

Du må forvente at være træt, når du kommer hjem. De daglige gøremål kan også være mere besværlige og tage længere tid. Tænk på gøremålene som en del af din træning, og gør så meget, som du kan, selv. Der kan være dage, hvor du oplever tilbagegang, og hvor du har flere smerter end ellers, men din tilstand vil bedres over tid.

Motionér, men følg fysioterapeutens vejledning

Det er meget forskelligt, hvor meget man kan motionere efter en rygoperation. Inden du starter, kan du eventuelt søge råd hos fysioterapeuten.

Her er nogle anbefalinger, du bør følge:

- **Løb:** Du må tidligst løbe efter 3-6 måneder. Undgå hårdt og ujævnt terræn.
- **Cykling:** Du må cykle på kondicykel efter 2 uger og køre på almindelig cykel efter 6 uger.
- **Svømning:** Du må svømme og komme i vand 2 uger efter, at agraferne er fjernet.
- **Kontaktsport:** Det anbefales, at du venter med at dyrke sport, hvor der er modspillere – fx fodbold – til 1 år efter.
- **Seksuelt samliv:** Du må genoptage dit seksuelle samliv, når du føler, du er i stand til det.

SÅDAN GØR DU

LIGGENDE ØVELSER



EFTER UDSKRIVELSE

Genoptræningsplan (GOP)

Ved udskrivelsen bliver der automatisk afsendt en kommunal genoptræningsplan (GOP). Træningen starter cirka 6 uger efter din operation. Indtil da skal du lave følgende program.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium

Tlf. 97 64 19 30

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30

Fysio- og Ergoterapien, Frederikshavn

Tlf. 97 64 21 98

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30

ØVELSE 1

Denne øvelse skal du lave allerede på operationsdagen. Udfør den, indtil du er oppegående.

- Hæv gerne benene op over hjertehøjde.
- Vip kraftigt med begge fødder/ankler.
- Gør dette minimum 20 – 30 gange hver vågne time.



ØVELSE 2

- Pres skuldrene ned mod underlaget, så skulderbladene samles.
- Spænd samtidig op i balderne. Pres benene og resten af kroppen ned i madrassen.
- Hold spændingen i 10 til 20 sekunder.



ØVELSE 3

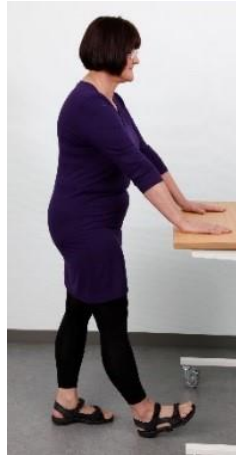
- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Spænd mavemusklene. Løft hoved og skuldre fri.
- Hold spændingen i mavemusklene, indtil skuldrene hviler på underlaget igen.

STÅENDE ØVELSER



ØVELSE 4

- Støt dig til et højt bord, en håndvask, en stoleryg eller lignende, hvis du har behov for det.
- Stå med afstand mellem benene.
- Før vægten skiftevis fra ben til ben.
- Bøj let i det ben, du har vægten på.



ØVELSE 5

- Støt dig til et højt bord, en håndvask, en stoleryg eller lignende, hvis du har behov for det.
- Stå med det ene ben et skridt foran det andet.
- Hold begge fødder i gulvet og før vægten skiftevis frem på det forreste ben og tilbage på det bagerste.
- Skift ben.



ØVELSE 6

- Støt dig til et højt bord, en håndvask, en stoleryg eller lignende, hvis du har behov for det.
- Stå med afstand mellem benene.
- Løft skiftevis hælene og tæerne fri af gulvet.



ØVELSE 7

- Støt dig til et højt bord, en håndvask, en stoleryg eller lignende, hvis du har behov for det.
- Placer fødderne i hoftebrede i lige linje. Fordel vægten ligeligt på begge ben.
- Gå så langt ned i knæene, som du kan, og rejs dig op igen. Benyt om nødvendigt en stol som sikkerhed eller guideline.



ØVELSE 8

- Støt dig til et højt bord, en håndvask, en stoleryg eller lignende, hvis du har behov for det.
- Stå med afstand mellem fødderne og ryggen i neutralstilling.
- Løft ét ben ad gangen, samtidig med at stillingen i kroppen holdes.
- Hold om muligt benet oppe i cirka 5 sekunder.

OBS: Fokus er på balancen.



ØVELSE 9

- Kør på kondicykel 5-15 minutter 2 gange dagligt.
- De første 6 uger bør du kun køre med let modstand.
- Efter 6 uger må du køre på almindelig cykel.

OBS: Påbegyndes først efter 2 uger efter operationen.