



Sådan træner du, når du har fået en operation med frilægning af nerver i ryggen

Du har fået en pladsgørende rygoperation.

Efter operationen skal du i gang med genoptræning ved hjælp af øvelserne i denne pjece.

UNDER INDLÆGGELSEN

Du bliver indlagt dagen før operationen og skal forvente at være indlagt 1-3 dage efter operationen.

Du kommer til at tale med en række fagpersoner, som vil vejlede dig eller give dig 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

Kom hurtigt ud af sengen

Det er vigtigt, at du efter operationen kommer i gang med at bevæge dig, og du skal ud af sengen på operationsdagen eller senest dagen efter. Det mindsker risikoen for komplikationer og letter smertebehandlingen. Vi støtter dig selvfølgelig i det omfang, du har brug for det.

Forvent at have smerter

Du vil måske have smerter efter operationen. Derfor tilbyder vi dig smertestillende medicin på faste tider og efter behov.

DE FØRSTE 6 UGER EFTER OPERATION

Respektér kroppens signaler

Du bør respektere kroppens træthedssignaler. De kan ikke og skal ikke arbejdes væk.

Skift ofte mellem at ligge, sidde, stå eller gå. Læg dig og rejs dig hensigtsmæssigt fra din seng.

Begynd med kun at løfte ganske få kilo, og hold byrden tæt på kroppen. Det er kroppens signaler, der er afgørende for, hvor meget du kan løfte.

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 du kan motionere efter en rygoperation. Inden du starter, kan du eventuelt søge råd hos fysioterapeuten. Her er nogle anbefalinger, du bør følge:

- Du kan forbedre din kondition ved at svømme, cykle, jogge eller – på sigt – løbe.
- Du må svømme efter 2 uger, hvis dit operationssår er i orden.
- Du må genoptage dit seksuelle samliv, når du føler, at du er i stand til det.

EFTER UDSKRIVELSE

Kontrol

Du vil cirka 6 uger efter operationen blive kontaktet per telefon af en sygeplejerske med henblik på besvarelse af et spørgeskema, som du får med hjem ved udskrivelsen.



KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

**Ortopædkirurgisk Ambulatorium,
Frederikshavn**

Tlf. 97 64 19 30

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30

Fysio- og Ergoterapi, Frederikshavn

Tlf. 97 64 21 98

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30

SÅDAN GØR DU

LIGGENDE ØVELSER



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 mavemusklerne. Løft hoved og skuldre fri.
- Hold spændingen i mavemusklerne, 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.
- Placér 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.