



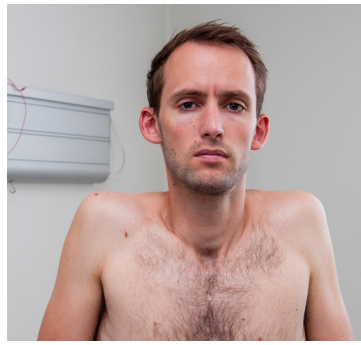
Øvelser fra fysioterapeuterne

Formålet med nedenstående øvelser er at undgå spændinger i nakke- og skuldermuskulatur og at bevare bevægeligheden. Hvis du ca. 3-4 uger efter operationen stadig har muskelspændinger og smerter i nakke- og skuldermuskulatur, kan du henvende dig i Klinikken eller til praktiserende læge, der vil vurdere om du skal henvises til en privat praktiserende fysioterapeut.

Stående øvelser

Hver øvelse gentages 5-10 gange og udføres 3-4 gange dagligt.

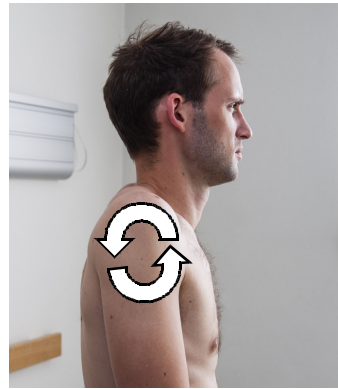
1. Træk skuldrene op til ørerne - hold spændingen 5 sekunder og sænk langsomt. Læg mærke til forskellen mellem spænding og afslapning.



2. Træk skulderbladene sammen - hold spændingen 5 sekunder og slap af.



3. Skulderrulninger baglæns.
Træk skuldrene opad - bagud - nedad - frem.



4. Løft skiftevis højre og venstre arm strakt op over hovedet.
Hold tommelfingeren opad.

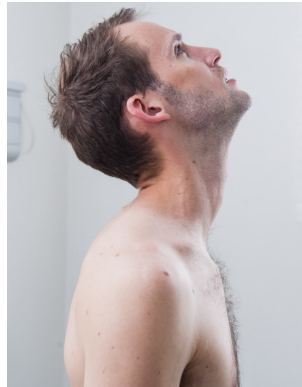


Efter 14 dage må du opstarte følgende øvelser

5. Fremadbøjning af nakken – før hagen ned til brystet i roligt tempo og før derefter hovedet tilbage til udgangsstilling.



6. Bagudbøjning af nakken – Før hovedet bagover i roligt tempo og før derefter hovedet roligt tilbage til udgangsstilling.



7. Sidebøjning af nakken – før i roligt tempo øret ned mod skulderen og før derefter roligt hovedet tilbage til udgangsstilling.



1.8. Rotation af nakken – Drej hovedet til siden i roligt tempo og drej i roligt hovedet tilbage til udgangsstilling.
Gentag øvelsen til modsatte side.



Hvilestillinger

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

Du kan ligge fladt på ryggen med en pude el. lignende under knæene.

Hovedpuden bør ikke ligge under skulderen. Sørg for at den støtter godt under nakkesvajet.

Du kan også ligge på siden med en pude under hovedet og med skulderen fri.

Motion

Der kan ikke sættes skarpe grænser for, hvornår du kan begynde at motionere.

Det er vigtigt det foregår uden at fremkalde smerter eller øge smerter i nakke og arme.

Gåture

Start med korte ture, og øg dem langsomt i hyppighed og længde. Lad armene svinge naturligt med.

Svømning

Når såret er helet. Rygsvømning tilrådes i starten.

Cykling

Når du føler dig i stand til det. Kondicykel må du bruge umiddelbart efter operationen.

Løb/jogging

Når du føler dig i stand til det. Prøv dig frem og start gradvis. Husk gode løbesko med eftergivelige og stødabsorberende såler. Undgå ujævnt og hårdt terræn.

Træning i træningscenter

Efter 3-4 uger, og du føler dig i stand til det. Træn med lav belastning og mange gentagelser. Vælg et træningscenter, hvor du kan få instruktion af en fysioterapeut.

Anden sport

Kan genoptages senere. Sørg for at være trænet til det.

Går det ikke som forventet, er du velkommen til at kontakte Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik.