



Patientvejledning

Information fra fysioterapeuterne

Mens du er sengeliggende

Mens du er sengeliggende, er det vigtigt at stimulere blodcirkulationen i benene ved at bøje/strække knæene og vippe med fødderne. Det er en god idé at ligge med en pude under knæene ved rygleje og mellem knæene ved sideleje, da det aflaster ryggen.

Her ses forslag til gode hvilestillinger:



Prøv også at komme om på maven ind imellem:



Du må vende dig i sengen, som du finder lettest. For at komme hensigtsmæssigt ud af sengen kan "albueteknik" benyttes.

Albueteknik

Bøj benene og rul om på siden uden at vride i kroppen. Skulder og hoftede skal følges ad.

Hold ryggen lige og skub fra med armene samtidigt med at benene svinges ud over sengekanten. Kom roligt helt op at sidde.

Når du skal i seng igen, kan du benytte teknikken i omvendt rækkefølge.

Fysioterapeuten kommer og instruerer i hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med daglige aktiviteter samt instruerer i hjemmøvelser til brug de første 4 uger efter operationen (se senere).



Øvelsesprogram Del 1

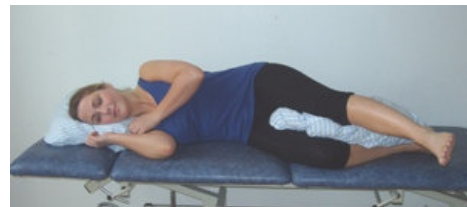
Må påbegyndes dagen efter operationen.

Nervemobiliserende øvelse

Øvelserne skal udføres 5 gange dagligt fra 1. dag efter operationen.

1a.

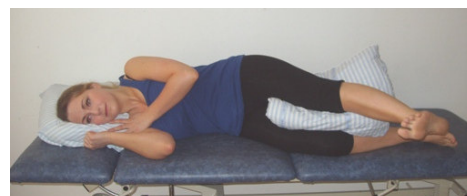
Lig på siden med det øverste ben bøjet over hoften og knæ. Stræk langsomt knæet og slap af i foden. Såfremt de kendte symptomer opstår, føres benet en anelse tilbage, så symptomerne forsvinder igen, og du kan nu bøje og strække knæet i denne stilling. Gentag øvelsen 10 gange.



1b.

Lig som ovenfor, men nu med øverste knæ strakt. Vip med fodleddet på øverste ben. Såfremt de kendte symptomer opstår, når foden vippes op, trækkes benet en anelse tilbage, og du kan fortsætte fodvippet. Gentag øvelsen 10 gange.

Skift side og udfør øvelsen med det andet ben. Efterhånden som du dag for dag får bedre bevægelighed, før du mærker smerter bag på benet, tilrettes øvelsen ved at føre låret lidt mere op mod maven, før knæet strækkes.



Muskeloptrænende øvelser.

Prøv om du kan udføre øvelserne en gang dagligt. Begynd med 5-10 gentagelser pr. øvelse. Du skal arbejde hen imod at kunne gennemføre 3 x 10 gentagelser.

Det indre muskelkorset

Ryggenes stabilitet sikres af et samarbejde mellem muskler i bækkenbund og indre ryg og mave. De fungerer som en slags aktivt korset, som stabiliserer rygsøjlen under bevægelse. Herved aflastes rygsøjlen, og kroppen opnår en hensigtsmæssig holdning. Billedet til højre viser muskelkorsettet set fra siden.



2. Aktivering af muskelkorsettet

Lig på ryggen med bøjede ben. Spænd op i bækkenbunden, som om du skal holde på luft og vand. Herved aktiveres musklerne i "korsettet". Du skal mærke, at maven under navlen flades let ud. Du skal ikke spænde mere, end du stadig kan trække vejret frit. Hold spændingen 5-10 sekunder og gentag 5 gange. Lav øvelsen 5 gange dagligt.



Ved alle de efterfølgende øvelser, er det vigtigt, du aktiverer muskelkorsettet fra start til slut på øvelsen.

3. Træning af stabilitet i muskelkorsettet

Lig på ryggen med bøjede ben. Spænd muskelkorsettet og hold ryggen i neutralstilling. Hvis det er svært at holde lændesvajet, kan du lægge en lille pølle eller pude i lænden.



Lad hælen på det ene ben glide lidt fremefter. Før ikke benet længere væk, end du stadig kan holde lændesvajet. Træk herefter roligt foden tilbage til udgangspositionen. Skift til det andet ben.



4. Selvspænding af rygmuskulatur

Lig på ryggen med strakte ben. Aktivér muskelkorsettet. Pres hænder, hæle og baghovedet i madrassen og spænd ballerne. Hold spændingen i 5 sekunder og slap af. Der skal ikke ske nogen bevægelse.



5. Krumme/svajeøvelse

Læg hænderne som vist på billedet eller langs kroppen, som du har det bedst med. Spænd muskelkorsettet. Skift mellem at krumme og svaje i lænden, så meget som smerterne tillader.



Øvelsesprogram Del 2

Påbegyndes efter ca. 2 uger.

Du kan som tidligere nævnt supplere med følgende øvelser ved behov. Vær fortsat opmærksom på, at øvelserne ikke må udløse smerter i ryg, balde eller ben. Start op med 5-10 gentagelser pr. øvelse, og arbejd hen imod at kunne gennemføre 3 x 10 gentagelser.

6. Kontrolleret rotationsøvelse for lænden

Lig på ryggen med knæene bøjet og samlet. Spænd muskelkorsettet og før roligt knæene fra side til side med små bevægelser. Du må hverken få smerter eller andre kendte symptomer under eller efter øvelserne - i så tilfælde skal bevægelserne gøres mindre.



7. Øvelse for rygmusklerne

Lig på maven med armene ned langs siden. Aktivér muskelkorsettet og spænd i ballerne. Træk skulderbladene sammen og løft hovedet ganske let fra underlaget. Hold nakken lige og hold spændingen kort. Sænk ned idet du bevarer spændingen i muskelkorsettet til hovedet er tilbage i underlaget.



Øvelsen kan udføres med pude under maven, hvis det føles behageligt.

9. Øvelse for mavemusklernerne

Lig på ryggen med bøjede ben. Spænd muskelkorsettet – hvis det er svært at holde dette under øvelsen, kan du lægge en lille pølle eller pude i lænden. Læg hænderne på lårene og løft skuldrene fri fra underlaget, mens hænderne kører op mod knæene. Hold spændingen i mavemusklernerne, indtil skuldrene atter hviler i underlaget.



10. Øvelse for lårmusklerne

Skridtstående foran en stol med ryggen i neutralstilling. Spænd muskelkorsettet. Hold ryggen ret og bøj knæene som til at sætte sig. Stræk op igen til stående. Bøj ikke længere ned, end ryggen tillader. Gentag med det andet ben forrest.



11. Nervemobiliserende øvelse i siddende

Øvelse 1 og 2 kan erstattes med denne.

Sid på en stol. Spænd muskelkorsettet, så ryggens naturlige krumninger bevares under øvelsen. Bøj og stræk roligt et ben ad gangen. Der må fortsat ikke opstå smerte i ben og fod under strækket.



Genoptræning

I nogle kommuner er der tilbud om at få gennemgået øvelsesprogrammet. Se hvad der gælder for dig i din genoptræningsplan. Gennemgangen foregår som regel ca. 14 dage efter operationen.

Du får tilsendt en genoptræningsplan fra sygehuset i din e-boks.

Genoptræningen foregår i din hjem-kommune, og kan opstartes 4 uger efter operationen.

Efter udskrivelsen - hvad skal der nu ske?

I de første ca. 8 uger skal du holde øje med, hvordan du har det.

Du vil sandsynligvis have nogle gener lige efter operationen. Langt de fleste af de gener/symptomer er helt forventelige, og går enten over af sig selv eller hvis du tager den lidt mere med ro.

Der er dog få patienter, der får symptomer, som kræver professionel behandling.

Når der er gået 8 uger efter operationen, kan du forvente, at dine gener fra operationen er næsten væk, og at symptomerne fra før operationen, er blevet bedre, så du stille og roligt kan genoptage dit normale liv. Hvis det ikke er tilfældet, så skal du kontakte Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik.

Når der er gået mere end 8 uger fra operationen, skal du kontakte egen læge, hvis du har problemer med ryggen.

Det er normalt at:

- Du har brug for smertestillende medicin i 3-4 uger efter operationen.
- At dine symptomer bliver værre et par dage efter operationen pga. hævelse omkring operationsstedet. Det går normalt over igen efter få dage.
- Du er øm omkring dit operationssår.
- Der er lidt hævelse omkring operationssåret.
- At huden omkring dit operationssår bliver misfarvet ligesom et blåt mærke.
- Du har behov for flere hvileperioder, end du plejer.

Efter din operation opfordrer vi dig til at:

- Bruge hjælpeskemaet som støtte til vurdering af dine symptomer. Du kan bruge skemaet efter behov.
- Lave de øvelser som er udarbejdet af fysioterapeuter. Se "Øvelser og motion" i informationsmaterialet eller på video
- Lytte til din egen krop og dens signaler om træthed og smerter.
- Planlægge din dag, så du kan skifte mellem aktivitet og hvile.
- Være opmærksom på at din belastning af lænden er mindst i liggende stilling, stiger i stående, større i siddende og størst når du løfter. Øg kun gradvist dine aktiviteter.
- Tage den anbefalede smertestillende medicin, også til natten.
- Kontakte din praktiserende læge efter 2-3 uger og sammen med lægen lave en plan for, hvornår og hvordan du stopper med at tage din smertestillende medicin.
- Følge den genoptræningsplan, som du skal modtage indenfor få dage efter din operation. Genoptræningen kan opstartes ca. 4 uger efter operationen og foregår i din hjem-kommune. Hvis du ikke modtager genoptræningsplan eller hører fra kommunen i forhold til genoptræning, kontakt Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik.
- Er du bekymret, eller er der noget, du er i tvivl om, er du velkommen til at kontakte Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik.

Venlig hilsen personalet i
Hjerne- og Rygkirurgi og
Fysio- og Ergoterapien