



Patientvejledning

Information fra fysioterapeuterne

Du skal undgå at bøje eller vride i ryggen de første 3 måneder efter operationen, og du må ikke foretage tunge løft i perioden.

Når du har været til røntgen kontrol ca. 3 måneder efter din operation får du besked på, om genoptræningen kan intensiveres. Dette sker i samråd med fysioterapeuten i din kommune.

Ryggen vil sædvanligvis være så stabil, at du igen kan bevæge dig naturligt uden restriktioner, men du skal dog først regne med at ryggen har fuldt styrke efter 1 år.

Albueteknik

For at overholde retningslinjer som beskrevet, skal du lære at komme ind og ud af sengen på en bestemt måde, så du undgår vrid i ryggen:

Bøj benene og rul om på siden uden at vride i ryggen. Skulder og hofter 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 senge igen, skal du bruge samme teknik i omvendt rækkefølge.



Mens du er indlagt

De første dage, efter at du er opereret, vil du ligge i sengen det meste af dagen. For at styrke kredsløbet skal du udføre følgende øvelser:

Rygliggende med fast pude under knæene.
Spænd låret og stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget og sænk benet igen.
Gentag med det modsatte ben.



Vip med fodleddet

- Op og ned
- I cirkler

Du skal trække vejret godt igennem, altså trække vejret dybt og puste ud med spidse læber.

Fysioterapeuten vil vejlede dig i at vende dig i sengen, komme ind/ud af seng og komme op at stå og gå.

Ligeledes vil du få instruktion i træning af ryg, mave og ben samt hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med daglige aktiviteter.

Fysioterapeuten instruerer dig i hjemmeøvelser til brug, indtil du starter træning i din kommune.

Hvilestillinger

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

Du kan fx lægge dig fladt på ryggen med pude eller lignende under knæene.



Eller du kan lægge dig på siden med en pude mellem knæene.



Den siddende stilling

Når du sidder i en stol, er det vigtigt:

- At stolen er høj, at den har et lige ryglæn, at sædet er plant (brug evt. skråkile og/eller lændepude).
- At der er armlæn på stolen, så du kan støde fra med armene, når du vil rejse dig fra eller sætte dig i stolen.
- At sidde kortvarigt, da det kan give flere smerter i ryggen at sidde i længere tid. Start med at sidde 5-10 min. ad gangen. Efter de første dage kan den tid, du sidder, gradvist øges.
- Skift ofte mellem at sidde, stå, gå lidt omkring og hvile liggende.
- Undgå at sidde i dybe lænestole eller med benene over kors.

Fodtøj

Gå med fodtøj, der sidder fast på foden. Sålen bør være eftergivelig og stødabsorberende.

Hjælpemidler

Nogle vil have behov for hjælpemidler for at undgå smerter og blive så selvhjulpne som muligt. Du vil evt. have behov for at tale med en ergoterapeut. Hjælpemidlerne låner du midlertidigt fra din kommune, hvor dine pårørende evt. skal hente dem.

Dagligdagen

Det er vigtigt hurtigt at finde ind i en normal dagsrytme og at være oppe det meste af dagen. Du må gå alt det, du kan holde til, først inden døre, men efterhånden også spadsereture udendørs.

Du skal dog være opmærksom på, at kroppen trænger til hvile ovenpå operationen. Vi anbefaler, at du de første uger hviler dig liggende flere gange dagligt.

I forbindelse med operationen påvirkes stillingen i din ryg, hvilket kan ændre din holdning lidt. Dette giver dig en ændret balance, og det kan du mærke de første dage som en let usikkerhed, når du er oppe. Kroppen vænner sig dog til den nye balance, og efterhånden vil du mærke mindre til det.

Smerter

Det er normalt, at have ondt i ryggen efter operationen, og de smerter, der var til stede før operationen, vil ofte først klinge af efter nogen tid. Det er de færreste, der bliver helt smertefri, men langt de fleste oplever en betydelig bedring, således at hverdagens gøremål kan udføres med færre smerter og flere kræfter.

Du skal forvente at skulle bruge smertestillende medicin i starten. En god smertebehandling er en del af behandlingen, idet du så får et hurtigere og bedre resultat. Inden du udskrives vil der blive lavet en plan for din videre smertebehandling, og der sendes elektronisk recept på eventuel ny medicin.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på at tage medicinen, før smerterne bliver forstærket, så de er nemmere at slå ned. Frygten for nye smerter eller flere smerter kan være årsag til, at du ikke kommer ud af sengen og holder dig i gang.

Efter udskrivelsen vil du gradvis, typisk over 3-4 uger, have mindre brug for smertestillende medicin. Vi er behjælpelig med forslag til nedtrapning. Du kan også spørge din egen læge.

Vær opmærksom på, at du kan blive forstoppet af smertestillende medicin. Det anbefales at drikke op til 2 liter væske dagligt samt spise regelmæssigt og fiberrigt. Ved manglende effekt heraf kan man i kortere perioder benytte sig af afføringsmidler.

Genoptræning

For at styrke og stabilisere ryggen er det vigtigt, at du begynder at træne dine muskler allerede under indlæggelsen, og at du følger denne træning op med daglige øvelser hjemme, indtil du starter træning i kommunen. Dette er fundamentet for den videre træning og for at få det bedst mulige resultat af operationen.

Du skal først træne stabilitet omkring rygsøjlen, senere trænes styrke og udholdenhed.

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

Muskelkorsettet set fra siden:



1. 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 kun spænde så lidt, at du stadig kan trække vejret frit.

Hold spændingen i 5-10 sekunder og gentag 5 gange.

Lav øvelsen 5 gange dagligt.

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

Øvelserne kan du starte umiddelbart efter operationen, og du skal bruge dem som hjemmeprogram de første 3 måneder.

2. Mavemusklerne

Udgangsposition.

Rygliggende med bøjede ben og fødderne i underlaget

Træning

Spænd muskelkorsettet, som i øvelse 1.

Lav et lille nik med hovedet ned mod brystet og løft hovedet let op. Lad skulderbladene blive i underlaget.

- Hold stillingen i 5 sek. og sænk hovedet langsomt.



3. Rygmusklernerne

Udgangsposition

Rygliggende med armene ned langs siden.

Træning

Pres baghoved, arme og hæle i underlaget.

Spænd i ballerne samtidigt

- Hold spændingen i 5 sek.
- Slip langsomt spændingen



4. Stående vægtoverføringer

Udgangsposition

Stå med ret ryg og en lille afstand mellem fødderne.

Spænd muskelkorsettet.

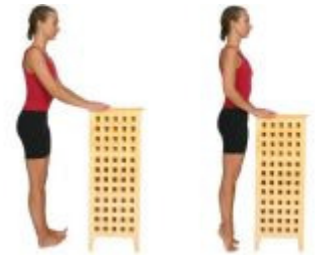
Træning

Før vægten skiftevis fra højre til venstre ben i et langsomt tempo.

Du kan evt. støtte dig ved en væg eller bordkant.



5. Stå med en lille afstand mellem fødderne. Spænd muskelkorsettet. Stå på hæle og stå på tæer.



6. Stå med hænderne på en væg og ret ryg. Træd bagud med det ene ben strakt. Læg vægten fremover det forreste bøjede knæ til strækket mærkes i læggen på bageste ben.

Hold hælen i gulvet og stå med parallelle fødder. Hold stillingen i 30 sek., gentag 2 gange for hvert ben.



7. Sætte/rejse dig fra en stol

Udgangsposition

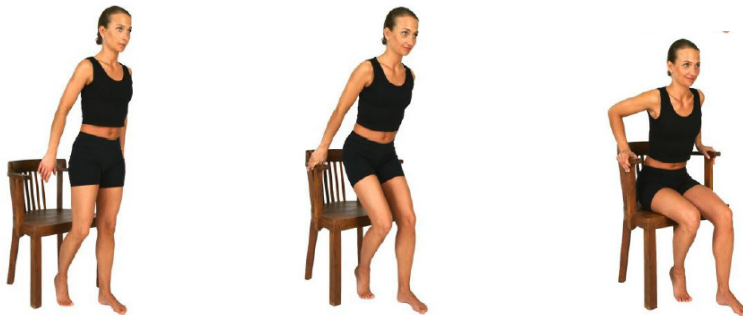
Stående med ret ryg foran en stol med armlæn.

Ned at sidde:

Placér den ene fod lidt bagved den anden. Spænd muskelkorsettet. Bøj knæene. Skub bagdelen bagud. Støt med hænderne på armlænet. Sæt dig langsomt ned på stolen

Op at stå:

Skub dig frem på stolekanten. Stræk knæene, og kom op til stående igen, og slip spændingen i muskelkorsettet.



Øvelserne skal udføres 1-2 gange dagligt med 5 gentagelser af hver til at begynde med. Senere kan du øge antallet gradvist som du fornemmer, er muligt (op til 10-15 gentagelser af hver øvelse).

Desuden er det vigtigt at gå ture hver dag og at holde sig i gang med lette daglige gøremål. Det er f.eks. en god træning at gå på trapper.

Inden du bliver udskrevet, får du en genoptræningsplan af fysioterapeuten. Samtidig bliver der sendt en kopi til din hjemkommune, og det er din henvisning til videre træning i kommunen. Kommunen giver dig besked om, hvor og hvornår du skal møde til træning.

Du skal huske at overholde de angivne retningslinjer for ryggen de første 3 måneder efter operationen. Som tidligere beskrevet betyder det, at du skal undgå at bøje eller vride i ryggen i den periode. Det gælder altså også, når du begynder på træningen i kommunen.

Som beskrevet i din genoptræningsplan, kan din træning intensiveres efter 3 måneder i samråd med den læge, der har opereret dig og den kommunale fysioterapeut.

Gode råd:

- Løft kun lette ting de første måneder. Fordel vægten ligeligt i begge hænder.
- Gør dine gåture længere og længere for hver dag.
- Du må selv køre bil, når du føler dig i stand til det.
- Sid med ret ryg, hvis du træner på kondicykel.
- Træning i træningscenter/lettere sportsudøvelse/ gymnastik og cykling i trafikken anbefales først efter din 3 måneders kontrol.
- Vi anbefaler først løbetræning efter 6 måneder.
- Du må gå til svømning, når såret er helet. Begynd med rygsvømning
- Du bør vente med kontaktsport til 3-4 måneder efter operationen.
- Normalt vil du være sygemeldt i ca. 1½-3 måneder efter operationen. Det afhænger af arbejdets karakter og sygdommens sværhedsgrad. Der er derfor tale om betydelige variationer.

Husk at du selv har ansvaret for at overholde retningslinjer og træning. Det er grundlaget for det bedste resultat.

Hjælpekema

Hjælpekemaet bagerst i vejledningen er tænkt som en hjælp til dig og dine pårørende, så du ved, hvilke symptomer, der er normalt at have, samt hvilke du skal/kan gøre noget ved, hvis du skulle opleve dem efter din operation.

Med venlig hilsen
Personalet i Hjerne- og Rygkirurgi
og Fysio- og Ergoterapien