

PM för rehabilitering av patienter som genomgått operation vid diskbråck i ländryggen

Denna PM beskriver rehabiliteringen av diskbråcksopererade patienter och ska vara till hjälp för de fysioterapeuter som är involverade i rehabiliteringen.

Postoperativ behandling efter diskbråcksoperation bör innefatta ett aktivt förhållningssätt till smärta och aktivitetsnivå. Träningsprogrammet bör innehålla funktionell bålstabiliserande träning, styrketräning, rörlighetsträning vid behov samt allmän konditionsträning.

Träningsintensiteten bör individanpassas och utökas successivt.

Vid hemträning bör denna följas upp för att öka följsamhet till träning och ge möjlighet till kontroll av att återgång till tidigare aktivitet har skett. Förutom att fysioterapeuten följer upp träningen under rehabiliteringen är det viktigt att patienten på ett enkelt sätt kan få kontakt med behandlande fysioterapeut vid behov. (Ur ”Nationella riktlinjer för postoperativ behandling av patienter som genomgått lumbal diskbråcksoperation”, LSR/Fysioterapeuterna 2009).

På avdelningen direkt postoperativt får patienten träna enligt ett standardiserat träningsprogram. Efter två veckor bör patienten träffa en fysioterapeut för att få hjälp med att stegra träningen. Förslag på stegrad träning medföljer men alla patienter bör få ett individuellt anpassat träningschema två veckor postoperativt.

Riktlinjer för stegrad rehabilitering

- viktigt med tidig igångsättning
- tonvikt på aktiv fysioterapi med ett aktivt förhållningssätt till smärta och aktivitet
- få eller inga restriktioner postoperativt

Syfte med träningsprogrammet

- funktionell bålstabiliserande träning
- styrketräning
- rörlighetsträning vid behov
- allmän konditionsträning

Aktivt förhållningssätt

- förmedla kunskap till patienten
- öka tilltron till den egna förmågan
- egenansvar, egna initiativ

All form av egen träning så som promenader, stavgång, cykling och simning uppmuntras.

För mer information om rehabilitering efter operation för diskbråck i ländryggen:

1. Patientinformationsbroschyr ”Diskbråck i ländryggen”.
2. Bilaga ”Information till patienter som genomgått operation vid diskbråck i ländryggen”.
3. Bilagor med övningar.

Vid frågor, kontakta gärna någon av oss på telefon 031-89 12 66.
Telefontid måndag-fredag 11:30-12:30.

Spine Rehab Göteborg
Fysioterapeuterna