

## **Information till patienter som genomgått operation vid diskbråck i ländryggen**

Efter operationen ska du vara så aktiv som din kropp tillåter. Du får alltså gå, sitta, stå, åka bil, köra bil, cykla, gå stavgång eller åka buss så snart du själv vill och känner att du klarar av det. Det är ditt sunda förnuft som styr vad du kan göra.

På avdelningen direkt efter operationen fick du lära dig ett standardiserat träningsprogram. Det programmet tränar du 1-2 ggr/dag och däremellan gör du vardagliga aktiviteter och tar successivt allt längre promenader. Självklart får du vila under dagen närhelst du känner att du behöver det. Det är också helt normalt att du behöver ta smärtstillande medicin under den första tiden, men att du så småningom också trappar ner på tablettintaget.

Fördelen med att vara aktiv är att blodcirkulation ökar, vilket gör att du läker bättre efter din operation. Du behåller och ökar styrkan i dina muskler. Lederna smörjs och du känner dig allmänt piggare och gladare. Du orkar mer eftersom din kondition höjs.

Direkt då du kommer hem är det viktigt att du har bokar en tid med en fysioterapeut, som kan hjälpa dig med stegringen av ditt bålstabiliserande träningsprogram. Lämpligt är en bokad återbesökstid med fysioterapeut 2 veckor efter din operation. Du kanske också behöver hjälp med specifik träning. När såret har läkt får du också gärna utöka din egen träning med simning eller annan vattenträning.

Efter 6-8 veckor är själva operationen oftast läkt, men du fortsätter hålla dig aktiv och träna bålstabilitet. Man kan förvänta sig en fortlöpande förbättring under ett helt år efter operationen. Det är därför viktigt att du hittar träningsformer som du tycker är roliga.

Vid frågor, kontakta gärna någon av oss på telefon 031-89 12 66.

Telefontid måndag-fredag 11:30-12:30.

Spine Rehab Göteborg  
Fysioterapin