

Råd efter operation av diskbräck/förträngning i halsryggen

Dagen efter operation får du stiga upp, sköta personlig hygien och gångträna. Du går lättast ur sängen genom att rulla över på valfri sida. För benen över sängkanten och skjut ifrån med båda armarna. Då du skall lägga dig i sängen från sittande, lägg dig ned på sidan och lyft upp benen i sängen. Du får vända dig fritt i sängen. Du får inte använda dig av sänghävert.

Halskrage

Du har mjuk alternativt hård halskrage. Du får röra på huvudet så mycket som halskragen tillåter. Hur lång tid du ska använda halskragen varierar, du får information angående detta av din läkare eller fysioterapeut på vårdavdelningen. Du får ta av dig kragen i samband med dusch men håll huvudet stilla. Ta hjälp av en annan person vid hårtvätt.

Träning:

1. Efter operation underhåll rörligheten i axellederna i ryggläge genom att ta ut maximalt rörelseomfång 1-2 ggr/dag. Ligg på rygg med böjda ben. Håll ihop händerna och sträck mjukt armarna ovanför huvudet. Jämför rörelseomfång och känsla i båda axellederna. Vid stelhet - tøj genom att hålla kvar rörelsen i 15 sek. Upprepa 3-5 gånger.
2. Kontrollera då och då under dagen din **hållning** framför en spegel. En bra övning är att du tänker dig att du "balanserar" något på huvudet.
3. Till vardagliga aktiviteter hör **promenader**. Gå minst en gång/dag för att få en allmän träning av hela kroppen. Använd stadiga skor med mjuk sula. Se upp för halka vintertid. Har du hund: se upp för plötsliga ryck i kopplet.

Viloställningar

Försök hitta viloställningar för huvud, nacke och axlar de första dagarna efter operation. I rygg och sidliggande stöd halsryggen genom att forma huvudkudden alternativt anskaffa en nackkudde i samråd med din operatör. Använd inte nackkudde då du har halskragen på. I sittande avlasta rygg och nacke mot stolsryggen, låt armarna vila mot armstöden. Känn efter att du är avspänd i nacke och axlar och tänk på din hållning.

Slappna av så mycket du kan i nacke och axlar, eftersom ökad muskelspänning kan ge mer smärta. Kom ihåg att släppa ned axlarna och pendla avspänt med armarna när du går. Undvik statiskt muskelarbete samt arbete med armar ovan axelhöjd. Lyssna på kroppens signaler och vila vid behov.

Hemma

När du kommer hem från sjukhuset kan du sätta igång med **lättare vardagliga aktiviteter** såsom lätt hushållsarbete. Arbeta med båda händerna. Försök få lagom proportion mellan vila och arbete.

De första sex veckorna efter operation ska du undvika att bära tungt, t.ex. matkassar. Lämplig vikt är ett eller ett par kg/hand, fördela vikten mellan händerna. Tyngre hushållsarbete som t.ex. fönstertvätt, dammsugning, stortvätt och långvarigt arbete med armarna ovan axelhöjd ska du inte heller utföra under denna period. Samma gäller snöskottning och trädgårdsarbete. Bilkörning rekommenderas inte så länge du har halskrage. Börja med att köra korta sträckor.

Efter återbesök sex till åtta veckor efter operation utökar du dina aktiviteter i hemmet utifrån hur du mår och hur läkningen fortgår.

Fysiska aktiviteter som jogging, hopp och bollsporter ökar belastningen kraftigt på halsryggen och det bör gå tre till fyra månader efter operation innan du prövar någon av dessa aktiviteter.

Ovanstående råd är allmänna. Fysioterapibehandling/träning startar ca 6-12 veckor efter operation. Rådgör med din läkare vid återbesöket

Undvik i framtiden påfrestande ställningar för nacke och skuldror. Variera dina (arbets-)ställningar och ta mikropauser ofta.

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

Spine Rehab Göteborg