

PM för rehabilitering av patienter som genomgått oinstrumenterad fusion

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

I informationsbroschyren ”**Steloperation i ländryggen**” som är riktad till patienterna beskrivs hur vardagliga aktiviteter successivt ökas.

De patienter som har möjlighet får före operationen träningsinstruktioner och information om rehabiliteringen. Det är önskvärt att patienterna påbörjar grundläggande stabilitetsträning före operationen.

De första veckorna och fram till återbesöket hos fysioterapeut 4 veckor efter operationen, sker rehabiliteringen enligt standardiserat program, fusion FAS 1. Detta träningsprogram går igenom på vårdavdelningen i samband med hemgång. Rehabiliteringen därefter sker på individuell basis. Denna patientgrupp har haft olika grad av symtom och funktionspåverkan innan operationen varför det är viktigt att en individuell bedömning av patientens funktion görs av fysioterapeut.

Rehabiliteringen följer dock nedanstående principer: **stabilitetsträning** och **successivt stegrad funktionell träning med god muskulär kontroll**.

STABILITETSTRÄNING

Denna träning bygger på aktivering av inre stabiliserande muskulatur (lokala muskler) med samtidig träning av globala muskler. Stegringen i träningen sker med successiv ökning av belastning och rörelseuttag. Rehabiliteringen beskrivs i fyra steg och progressen i stegen tar hänsyn till belastningar och rörelseriktningar med tanke på läkningsprocess.

Patientens förmåga till motorisk kontroll och utförande av övningar bedöms av fysioterapeut och korrigering av övningar sker vid behov.

Stegringen i stabilitetsträningen sker efter följande principer

- övningarna sker i enkla/raka rörelsebanor
- successivt tillägg av yttre belastning såsom vikter, dragapparater/gummiband
- raka rörelsebanor kompletteras successivt med diagonala rörelsebanor
- successivt mer krav på balans och koordination genom mer komplexa övningar t ex med bollövningar och balansplattor

Patienter som genomgått oinstrumenterad fusion (=ingen fixation av kotorna) har en förstärkt tygkorsett 5-6 månader postoperativt. Smidighetsträning i ländryggen ska tidigast påbörjas 5-6 månader efter operation.

Här nedan beskrivs och illustreras rehabiliteringen stegvis:

Inför ryggoperationen:

En del patienter har tränat preoperativt efter ett enkelt träningsprogram i syfte att kunna förstå och utföra grundläggande stabilitetsträning och därmed träna koordination och styrka i bål- och benmuskulatur. Finns möjlighet träffar vi patienten före operation där vi ger dem information om operation, rutiner på vårdavdelningen och går igenom träningsprogram FAS 1 som de kan träna hemma före operationen.

FAS 1: Påbörjas på avdelningen efter operationen

Patienten instrueras av fysioterapeut på vårdavdelningen att träna detta träningsprogram (FAS 1). Patienten tränar enligt detta hemträningsprogram fram till återbesök hos fysioterapeut vanligtvis 4 veckor postoperativt. Patienten använder sin förstärkta tygkorsett på det sätt som ordinerats.

Mål: lära sig att aktivera sina inre stabiliserande muskler i olika utgångsställningar
Komma igång med vardagliga aktiviteter i hemmet samt promenader.

FAS 2: Påbörjas vid återbesök hos sjukgymnast 4 veckor efter operationen

Vid återbesök hos fysioterapeut 4 veckor efter operationen, intensifieras den bålstabiliserande träningen. Fysioterapeuten kontrollerar vid detta återbesök att patienten är fysiskt aktiv på en vardaglig nivå samt att träningen har fungerat enligt tidigare program. I denna fas bygger träningen på stabilitetsträning i stabila grundpositioner med god muskulär kontroll och ländryggen i **neutralläge**. Gradera svårighetsgrad och belastningar efter patientens förmåga. Förslag på övningar medföljer men det är av stor vikt att övningarna anpassas efter individens förmåga och status. Vid kommande steg i rehabiliteringen är det viktigt att fysioterapeuten designar ett lämpligt program efter patientens nivå och att rehabiliteringen läggs upp efter rekommenderad progression. Patienten ska bära sin korsett enligt ordination.

Patienten kan påbörja regelbunden träning hos fysioterapeut 2-3 ggr/vecka eller träna hemma med regelbundna uppföljningar hos fysioterapeut. Om patienten har stram muskulatur runt höftleden eller benet/benen ska patienten instrueras i att töja dessa, med ländryggen i neutralläge

Telefontid hos ryggkirurg sker ungefär 6 veckor efter operation.

Mål: fortsatt träning av de inre och yttre bålstabiliserande musklerna i olika utgångspositioner. Fortsatt utökad fysisk aktivitet i form av dagliga promenader.

FAS 3: Påbörjas efter 8 v

Korsetten ska användas i 5-6 månader, eller om operatören bestämt något annat, vilket ger ett begränsat rörelseomfång. Detta innebär att denna träningsfas blir lång. Fysioterapeuten väljer ut lämpliga övningar och graderar övningarna efter patientens förmåga. Uppmuntra därför patienten till träning genom att variera träningen med olika övningar och redskap. Utöka träningen och stegra successivt belastningen efter patientens funktion. Stabilitetsträningen tränas med ländryggen i neutralläge. Kontroll av stram muskulatur och eventuell genomgång av lämpliga stretchövningar/smidighetsövningar.

Mål: God bålstabiliserande kontroll både i träningsituationer och i det dagliga livet.
Utökad fysisk aktivitet med snabbare promenader.

FAS 4: Påbörjas efter ca 6 månader

Sista fasen av rehabiliteringen inleds, efter klartecken från kirurgen som bedömt benläkning med hjälp av röntgen, med övningar i dynamiskt diagonala rörelsebanor successivt. Stabilitetsträningen kan nu tränas med ländryggen i neutralläge men även med viss rörelse i ländryggen utifrån patientens förutsättningar. Träningsprogrammet bör innefatta komplexa övningar med krav på koordination, styrka och balans. Övningar som sker på rörligt underlag i både sittande och stående kan med fördel användas. Fysioterapeuten väljer ut lämpliga övningar utifrån patientens förmåga.

Mål: Utökad fysisk aktivitet som ex. cykling och bassängträning samt återgång till tidigare fritidsaktiviteter. God kännedom om vilken träning som stärker de bålstabiliserande musklerna för fortsatt träning. Tonvikt på funktionell träning i olika krävande utgångspositioner.

Smidighetsträning

Patienter som genomgått oinstrumenterad fusion har ingen inre stabilisering för att befrämja benläkningen förutom sina egna muskler. Denna patientgrupp bör använda korsett på det sätt som är ordinerat av operatören, vanligtvis upp till 6 månader postoperativt. Vanligtvis behöver man inte träna rörligheten aktivt efter operationen men om patienten upplever en ökad stelhet i ryggen kan man rikta sina övningar på så sätt så att övningarna ställer krav på att öka den funktionella rörligheten i ryggen. Detta kan påbörjas 6 månader postoperativt. En del patienter upplever en ökad stelhet i ländryggen efter sin operation medan andra känner sig rörligare.

Målet är att återfå den rörlighet patienten kan uppnå med hjälp av smidighetsträning och funktionella rörelser med hänsyn till den operation som är utförd. Följ patientens symtom och använd aldrig yttre kraft för att öka rörligheten.

Instruera patienten att eventuellt träna smidighet efter fysisk träning då kroppen är ordentligt uppvärmd.

Återbesök hos operatören med röntgenkontroll av benläkningen sker cirka 6 månader efter operationen.

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

Vi har telefontid måndag-fredag 11:30-12:30.

Spine Center Göteborg
Fysioterapeuterna