



Mo i Rana, juni 05

Seksuelt samliv

Når du selv føler deg smertefri nok. Forsøk å finne fram til stillinger som krever minst mulig av ryggen den første tiden. Eget informasjonsark finnes, spør fysioterapeuten.

Smerter

Det er vanlig å kjenne smerter el. nummenhet og lammelser etter operasjonen. Disse plagene kan komme av selve operasjonen, hevelse i operasjonsområdet el. at nerver har stått under trykk over lang tid. Slike symptomer går som regel over etter kortere el. lengre tid.

Kontroll:

Etter 4-6 uker (avhengig av operasjonsteknikk) blir du innkalt til kontroll hos kirurg. Da vil behov for videre fysioterapi bli vurdert, samt videre sykemelding eller evt. friskmelding. Sykemeldingstid er avhengig av type arbeid. Det er ofte hensiktsmessig å få veiledning av fysioterapeut for videre aktivitet etter de første 4-6 ukene.

De første 4-6 ukene legges det mest vekt på ro og avlastning av ryggen, samt gradvis tilvenning til de daglige gjøremål. Etter dette kan du gradvis gjenoppta aktiviteter som svømming, skigåing og annen trening. Pass på at du ikke utsetter deg for risiko for fall el. andre ukontrollerte belastninger på ryggen.

Ha et bevisst forhold til ryggen din, men ikke vær redd for å bruke den. Lytt til kroppens signaler og reguler aktivitet/hvile etter dette. Et godt resultat etter en operasjon krever i de fleste tilfeller mye egeninnsats.

Ved spørsmål ta kontakt med oss på avd. fysioterapi og rehabilitering, tlf. 75 12 51 45

LYKKE TIL!

VEILEDNING TIL PASIENTER SOM SKAL RYGGOPERERES

Denne informasjonsbrosjyren er laget av avdeling fysioterapi og rehabilitering og er tiltenkt deg som skal gjennomgå en ryggoperasjon.

Brosjyren gir kun generell informasjon og retningslinjene vil variere noe avhengig av hvilken operasjonsteknikk som blir benyttet. Ta gjerne med heftet ved innleggelse. Etter operasjonen vil du få individuell veiledning og informasjon av fysioterapeut. Med tanke på aktivitet etter operasjonen er det fint om du kan ha gode sko med hælkappe.



Før operasjonen:

Postsekretær/sykepleier møter deg i avd. og forteller hva som skjer videre. I løpet av dagen får du snakke med anestesilege og kirurg. Du må levere urinprøve, vaske ryggen kveld og morgen. Du vil få en sprøyte Klexane kl. 21 – som er blodpropp forebyggende, fester fra kl. 24.00.

Etter operasjonen:

Fysioterapeuten/sykepleier hjelper deg ut av sengen 1. dag etter operasjonen. Dette gjøres hovedsakelig via mageleie evt. via sideleie. Når du behersker teknikken og føler deg trygg kan du stå opp på egenhånd.

Til å begynne med er flere korte turer å anbefale, deretter øke gradvis. Første dagen/dagene vil de fleste ha nytte av å støtte seg på en høy gåstol. Du får prøve å gå i trapp så snart du føler for det.

Etter operasjonen skal sengen være flat. Du kan ligge på siden, på ryggen el. på mage. Gjerne bruk puter til avlastning.

Fysioterapeuten vil gjennomgå enkle øvelser med deg før utskrivelse. Disse øvelsene kan gjennomføres daglig de første 6 ukene.

- Tyngdeoverføring
- Knebøy
- Tåhev m/uttøyning
- Magemuskeløvelser

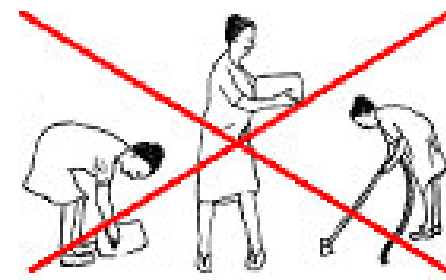
Å gå turer er den beste treningen! Start på flatt og mykt underlag, gradvis øke lengden og etter hvert kan du prøve deg i terrenget.

Utskrivelse

Utskriving etter 2-5 dager. Det er store individuelle forskjeller, alt etter operasjonsteknikk, alder, treningstilstand og lignende.

Når du kommer hjem:

Gjenoppta gradvis alle vanlige gjøremål. Inntil kontroll hos kirurg bør du unngå store bevegelser i ryggen, spesielt fremover, men også bakover, sideveis og rotasjoner. Du bør også unngå store belastninger på ryggen (f.eks tunge løft og tungt husarbeid).



Veksle mellom å gå, stå, ligge, sitte og gjøre øvelser. På den måten opprettholder du god blodsirkulasjon og sikrer best mulig tilheling i operasjonsområdet. Vær bevisst arbeidsstillinger og unngå en stiv holdning.

Sitting

De første dagene etter operasjonen skal du unngå å sitte bortsett fra ved toalettbesøk. Etter ca. 3 dager kan du sitte i kort tid på høy sengekant dersom det ikke gir økte smerter. Når du kommer hjem anbefales vanlige kjøkkenstoler/arbeidsstoler. Unngå for lange sitteperioder og ta hensyn hvis du kjenner smerte/stølheth i ryggen.

Bilkjøring

Bilkjøring inneholder en del risikomomenter som gjør at en bør utsette det i alle fall en 2-3 uker etter hjemkomst. Først som passasjer på korte turer, deretter kjøre selv. Mindre trafikkuhell medfører stor risiko for ryggen. I tillegg kan man bli sittende anspent og det er ekstra slitsomt for en nyoperert rygg ved lengre tids kjøring.

Hvile

Den første tiden bør du hvile hyppig. En god hvilestilling kan være ryggliggende med bøyde knær og hofter.