

Fysioterapeuten/sjukgymnasten ger råd efter steloperation (fusion) i ländryggen

Operationsdagen

- Trampa fötterna kraftigt uppåt och nedåt 10 - 20 gånger i följd varje timma.
- Ta 10 djupa andetag i följd; andas in genom näsan och blås ut genom munnen med lätt slutna läppar. Upprepa varje timma.



Dagen efter operation

Fortsätt att träna som ovan. Du får ligga på sidan i sängen och böja benen fritt i liggande. Vid lägesändringar; greppa sänggrinden, inte dävverten. Du får hjälp av vårdpersonal och fysioterapeut/sjukgymnast att komma upp och stå/gå med gåbord vid sängkanten.

Ett ryggvänligt sätt att gå ur en upphöjd säng är:

- Böj knäna tills fotsulorna stöder på madrassen.
- Rulla över på valfri sida.
- För benen ihop ut över sängkanten samtidigt.
- Skjut ifrån med armarna tills du sitter på sängkanten. Det är bra att försöka komma långt ut på kanten för att inte bli sittandes för djupt.



Tillbaka i sängen från högt sittande på sängkanten:

- Stöd dig på armarna ned till sidliggande.
- Lyft båda benen samtidigt upp i sängen och rulla tillbaka på ryggen.

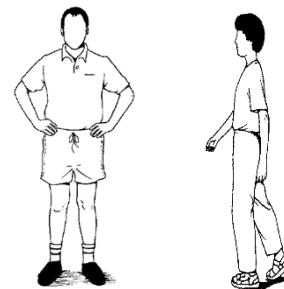
Ibland ordineras en korsett beroende på operation. När och hur länge du ska ha korsetten bestämmer ansvarig operatör.

Dag 2 till hemgång

Gångträningen ökar ditt välbefinnande och stimulerar läkningen av fusionen. Gå med gåbordet i korridoren varannan/varje timma. Minska på stödet av gåbordet och avveckla det helt runt sängen, på salen och successivt i korridoren.



Ansvarig fysioterapeut/sjukgymnast ger dig ytterligare handledning. Om du har ett fortsatt behov av gånghjälpmedel såsom kryckkäppar eller rollator, provas detta ut individuellt. Du får även prova att gå i trappa, vilket ger bra träning åt benens muskler. Du får sitta, men minimera lågt sittande om du är smärtpåverkad.



Fortsatt återhämtning efter operationen får du genom ökad träning. Övningarna i träningsprogrammet aktiverar ryggens muskelkorsett och ger benstyrka.

Se dokument, *Träningsprogram rygg*.

När du mår bra och du klarar alla förflyttningar och personlig vård självständigt får du åka hem. På hemresan åker du bil alternativt båt-taxi. Den första tiden efter operation är det normalt att känna viss smärta/stelhet/trötthet i ryggen. Efter hemkomsten får du successivt komma igång med lätta vardagsöromål. Läkningen av fusionen tar cirka 6-12 månader.

För god läkning:

- Kom igång direkt med regelbundna promenader.
- Använd de hjälpmedel som arbetsterapeuten eventuellt har provat ut.
- Minimera bilåkandet de första 6 veckorna, vänta med bilkörning tills efter återbesöket hos läkaren.
- Undvik vrid-, böj- och sträckrörelser i ländryggen.
- Undvik tunga lyft de första 6 veckorna. Max 5 kg.
- Ät näringsrik mat.
- **Rök och snusa absolut inte under fusionsläkningen, cirka 12 månader.**

Vid utskrivning från sjukhuset skickas en överrapportering till fysioterapeut/sjukgymnast på din vårdcentral. De gör en uppföljningskontroll med dig cirka 6 veckor efter operationen. Vid återbesöket hos operatören efter cirka 3 månader är det lämpligt att diskutera höjd aktivitetsnivå, utökad träning och avveckling av eventuellt utprovade hjälpmedel. Vid denna tidpunkt kan du sedan tillsammans med din distriktsfysioterapeut/sjukgymnast finna lämplig träning för dig.