Ländryggsfusion - Patientinformation fysioterapi, Jönköping

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 däverten. 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:

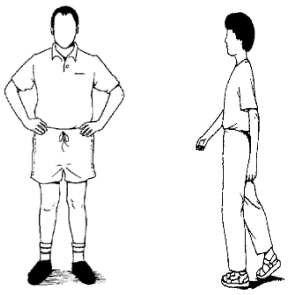
- Stöd dig på armarna ned till sidliggande.
- Lyft båda benen samtidigt upp i sängen och rulla tillbaka på ryggen.

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 bårtaxi. 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 vardagsgöromål. Läkningen av fusionen tar cirka 6-12 månader.

För god läkning:

- Kom igång direkt med regelbundna promenader.
- 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.