

Bakre operation av diskbräck/förträngning i halsryggen

Du får vända dig fritt i sängen. Hitta viloställningar för huvud, nacke och armar genom att forma huvudkudden och avlasta gärna armarna på kuddar. Du får komma upp och gå korta sträckor till exempel vid toalettbesök redan på uppvakningsavdelningen på operationsdagens kväll. Fortsätt kom upp och gå varannan till varje timma under vårdtiden.

Du går lättast ur sängen genom att rulla över på valfri sida. För benen över sängkanten och skjut ifrån med båda armarna. Tillbaka i sängen från sittande, stöd på armarna, ligg ned på sidan och lyft benen i sängen.



Beroende på operationsmetod ordineras ibland halskrage efter operationen för att ge extra stadga i nacken. När och hur länge du ska ha din krage bestämmer ansvarig operatör:

Mjuk halskrage

Behövs ej Vid behov Vid mobilisering Nattetid

Halvfast halskrage

Behövs ej Vid mobilisering Dygnet runt

(tillåtet att i ryggliggande ta av kragen 20 min 2 ggr/dygn för att lufta huden.)

Hur länge

6 veckor 3 månader Annat: _____

Operation bakifrån i nacken innebär att flera muskler löses och det ger ofta en smärta och trötthet i nacken under de första veckorna efter operationen. Smärtan kommer ofta då du är uppe och utför stora rörelser med armarna. Smärtan minskar genom att du tränar nackens och axlarnas rörlighet och muskler, vilket ökar cirkulationen och främjar läkningen.

Instruktioner

Ligg på rygg med böjda ben, avslappnade armar och med stöd för halsryggen och andas lugnt. Ta ut nackens rörelser i ett så smärtfritt rörelseomfång som möjligt. Stegning av träningen sker genom att övningarna utförs i stående, gärna framför en spegel. Utför varje övning 3-5 gånger i följd, 4 gånger/dag.

1. Vrid huvudet åt höger - tillbaka.

Vrid åt vänster - tillbaka.



2. Smånicka huvudet framåt. Öka successivt rörelsen.



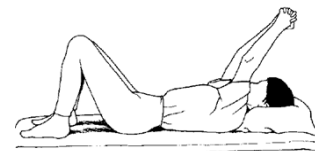
3. Böj huvudet åt höger sida - tillbaka.

Böj åt vänster sida - tillbaka.



Ligg som ovan. Ta ut axelledens maximala rörelseomfång. Utför varje övning 3-5 gånger i följd 2 gånger om dagen. Följande övningar finns även på www.1177.se. Välj Region Jönköpings län och sök på Träning efter nackoperation.

1. Håll ihop händerna och lyft armarna ovanför huvudet. Vid stelhet tøj genom att hålla kvar 15 sek.



2. Placera händerna i nackfästet. Slappna av och låt armbågarna falla ut åt sidorna. Håll kvar 15 sek.



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.



Som muskelkontroll av skuldergördeln drar du upp båda axlarna och slappnar sedan av långsamt när du låter axlarna falla tillbaka.



Andra tips är att placera händerna på ryggen eller i fickor omväxlande med löst hängande/pendlande armar när du går.

När du kommer hem från sjukhuset; kom igång med vardagliga aktiviteter som lätt hushållsarbete. Arbeta med båda dina händer. Försök att få lagom proportioner mellan vila och aktivitet.

Under 6 veckor från operation; undvik att bära och lyfta tyngre än 1-2 kg. Tyngre hushållsarbete som till exempel fönstertvätt, dammsugning, stortvätt och långvarigt arbete med armarna ovan axelhöjd ska du inte heller utföra under denna period. Detsamma gäller trädgårdsarbete, snöskottning och bilkörning.

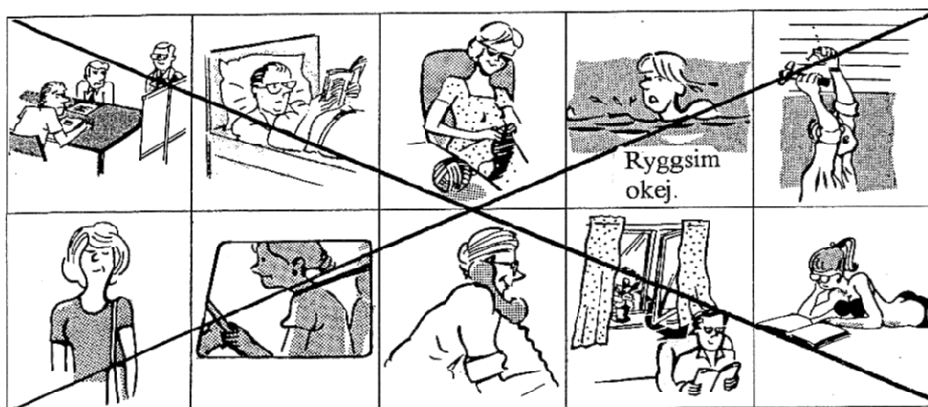
Till vardagliga aktiviteter hör promenader. Gå minst 1 gång/dag för att få en allmän träning av hela din kropp. Använd stadiga skor med mjuk sula. Vintertid se upp med halka! Har du hund, se upp med plötsliga ryck i kopplet!

Efter telefonkontakt med operatören 6-8 veckor efter operation så utökar du dina aktiviteter i hemmet utifrån hur du mår och hur läkningen fortgår. Bilkörning rekommenderas tidigast vid denna tidpunkt. Börja med att köra korta sträckor.

Fysiska aktiviteter som jogging, hopp, ridning och bollsporter ökar belastningen kraftigt på halsryggen och det bör gå 3-4 månader från operation innan du provar någon av dessa aktiviteter.

Ovan råd är allmänna. Dina besvär fordrar kanske en annorlunda rehabilitering och du behöver kanske hjälp av en fysioterapeut/sjukgymnast. Rådgör med din läkare vid återbesöket som du blir kallad till ca 3 månader efter operationen. Undvik i framtiden påfrestande ställningar under längre tid för nacke och skuldror!

Variera dina (arbets-)ställningar och tag mikropauser ofta.



Obs! Din körställning. Eventuellt head-set.