

Information till dig som ska genomgå en operation i rygg eller nacke

Allmänt

Syftet med en rygg- eller nackoperation är att minska smärta. Andra symtom, som domningar och svaghet, kan fortsätta förekomma efter operationen.

Tänk på att ryggraden sitter placerad mitt i kroppen! Detta innebär att efter operationen kommer rörelser som att ändra position i liggande, sätta sig och resa sig att vara smärtsamma i början. Smärtan är inte farlig, inget kommer att gå sönder.

Efter operationen kan ryggen/nacken kännas "mörbultad" och man kan känna smärta som är annorlunda än före operationen. Detta beror på svullnad och ömhet efter ingreppet. Det brukar kännas bättre efter några dagar.

Du får en särskild information med råd och riktlinjer efter operationen som är anpassad efter den rygg- eller nackoperation du kommer att genomgå.

Olika positioner – tips

Uppstigning ur säng

Rolla över på sidan, för benen över sängkanten och skjut ifrån med armarna.



Liggande

Det är inte farligt att ligga på såret. Du får ligga i vilken position du vill som känns bekväm. I ryggliggande kan det vara skönt med en kudde under knäna. För nacken kan man placera en kudde så att den ger ett skönt stöd.

Sittande

Sittande är den position som är mest påfrestande för ländryggen. Sträva efter upprätt hållning. Undvik att bli sittande långa stunder. För nacken kan det vara skönt att luta ryggen och huvudet mot ryggstödet och armarna mot armstöd.

Stående och gående

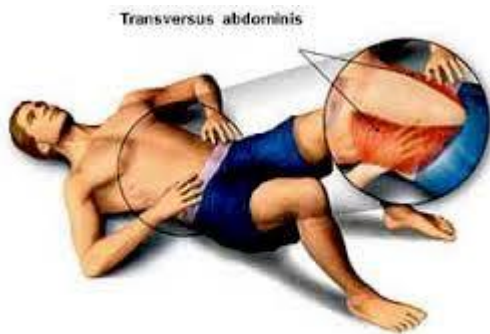
Gynnsam position för ryggraden. Försök att stå/gå med upprätt hållning. Vila om du sjunker ihop i framåtböjning.

Träning för dig som opererar dig i bröst- eller ländryggen

Ryggsmärta hämmar funktionen hos musklerna nära ryggraden. Därför är det mycket viktigt att träna upp dessa muskler – bål-, bäcken- och ryggmuskler - efter operationen. Man kan kalla det att träna upp ”kroppens egen korsett”.

Så här aktiverar du magmusklerna på ett skonsamt sätt

Ligg på rygg med böjda ben och fotsulorna i marken. Vid utandning dra in den nedersta delen av magen. Hjälptill med bäckenbottenmusklerna genom att knipa uppåt-inåt. Håll spänningen i magmuskeln medan du andas med minimal ansträngning. Håll 5 sekunder.



© 1998-2003 Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

Förmågan att stabilisera ryggen är avgörande för att kunna hålla ryggens strukturer i det säkraste och mest effektiva läget för de krav som ställs på den. Rehabiliteringsträningen syftar till att successivt bygga upp både styrka och rörlighet.

Träning för dig som opererar dig i nacken

Efter operationen är man mörbultad både av operationsingreppet och på grund av den position man legat i under operationen. Därför är det viktigt att röra huvudet på ett naturligt sätt, för att på så sätt minska spänning och stelhet i musklerna. Rulla även axlarna, som kan kännas spända och stela och prova att röra armarna normalt.

Anna Rosberg, sjukgymnast
Ortopeden, 090-786 43 44