

RYG / Fys. stabiliserende operation i halshvirvelsøjlen

Information fra fysioterapeuterne

I det følgende kan du i hovedtræk læse gode råd og vejledninger i forhold til arbejde, fysiske aktiviteter og træning efter en stabiliserende operation i nakken.

Dagen efter operationen tilses du af én af afdelingens fysioterapeuter, der udleverer et øvelsesprogram. Derudover informerer vi dig om, hvordan og hvornår arbejde, fritidsinteresser samt evt. videre træning kan genoptages.

Du skal indstille dig på at tage den med ro de første par uger efter operationen. Variér mellem at hvile liggende, gå små ture og sidde lidt ad gangen, således at du finder ud af, hvordan din krop reagerer på belastning.

Du må gerne kigge til siderne, op og ned, men i roligt tempo. Lav ikke forceret bevægetræning af hovedet, dvs. bevægelser med overpres.

Aktivér gerne muskulaturen omkring skuldrene, det vil sige løft og sænk skulderne, bevæg armene op over hovedet. På den måde løsnes skuldermuskulaturen, og nakkens bevægelighed bliver friere.

Bilkørsel

Du kan selv føre bil, når du har tilstrækkelig bevægelse i nakken, og reaktionsevnen tillader det. Vi anbefaler, at du så vidt muligt undgår bilkørsel de første 3-4 uger efter operationen. Du må være passager i begrænset omfang.

Arbejde

Du kan genoptage arbejdet 2-12 uger efter operationen, afhængig af arbejdets karakter og varighed. Det kan være hensigtsmæssigt at starte op på en deltid og/ eller med mindre belastende funktioner.

Genoptræning, sport og anden fysisk aktivitet

Det øvelsesprogram, du får udleveret efter operationen, anbefaler vi du udfører dagligt de første 4-12 uger hjemme én til to gange dagligt. Du vil kunne mærke let muskelømhed efter træningen, men øvelserne må ikke fremprovokere forværring af kendte smerter eller symptomer.

Løft ikke over ca. 2 kg. i hver hånd de første 3-4 uger.

Desuden anbefaler vi, at du kommer ud at gå en til to gange dagligt, efter du har fået din basishver dag til at fungere.

- Let løbetræning må opstartes efter 6 uger, hvis det ikke medfører smerte.
- Fitness og styrketræning efter ca. 6 uger. Undgå maskiner og øvelser der medfører tung belastning af nakken indtil ca. 3 mdr. efter operationen.
- Kontaktsport bør først opstartes efter 3-4 måneder.

Vi gør opmærksom på, at ovenstående er retningslinjer for aktiviteter. De bedste indikatorer er kroppen, som nok skal sige til og fra.

Generelt

Smerterne i armen kan være til stede i varierende grad efter operationen. Det er en normal reaktion, og smerterne vil aftage stille og roligt i perioden efter operationen, men der kan dog godt være dage hvor nervevævet er blevet mere irritabelt og dermed øger smerteoplevelsen.

Nakken og skulderågets muskulatur kan være meget spændt og øm efter operationen.

Du må gerne få let massage af disse muskler efter operationen, vent dog 3-4 uger, da en del af symptomerne svinder gradvist i denne periode. Hvis der skulle opstå behov for fysioterapi eller massage, kontakt da afdelingens fysioterapeuter for videre information.

Lad ikke massør eller terapeut udføre manuel behandling over nakkens led. Du må selv lave lettere strækøvelser.

Opfølgende kontrol

Du bliver kontaktet af vores rygsygeplejerske ca. 1 uge efter operationen og igen efter 6-8 uger. Du er altid velkommen til at kontakte os for yderligere oplysninger.