

Øvelsesprogram efter operation for spondylolisthesis.

Rygskøjlen består af ryghvirvler.
Den omslutter og beskytter rygmarven.
Rygskøjlen består af 24 ryghvirvler og bækkenet.

- cervicalis – halshvirvler 7 stk.
- thoracalis – brysthvirvler 12 stk.
- lumbalis – lændehvirvler 5 stk.
- sacralis – bækkenet
- coccygeal – halebenet.

Imellem de enkelte hvirvler er der i begge sider en åbning - rodkanalen - hvor nerverne kan passere fra rygmarven og ud til armene/benene.

Rygskøjlen er ikke en stiv struktur. Mellem hver hvirvel ligger en båndskive "diskus". En diskus består af en bindevævsring med en geleagtig kerne i midten. Discus giver mulighed for rygskøjlenes bevægelighed og fungerer samtidig som stødpude.

Hvad sker der, når man får spondylolisthesis?

"Spondylolisthesis" er et ord, der er sammensat af spondyl = ryghvirvel og olisthesis = slip/glide ud. Med andre ord betyder det at en hvirvel er gledet ud i forhold til en anden. Hyppigst er der tale om en fremad forskydning, og oftest nederst i lænden. (figur 1).

Når en hvirvel glider frem i forhold til en anden, vil nerven, der kommer ud gennem rodkanalen, blive trykket. Denne afklemning af nerven vil ofte give smerter i lænden og i benene, som forværres når du går.

For at stabilisere de to hvirvler i forhold til hinanden igen, og dermed fjerne trykket på nerven, foretager man en stivgørende operation. (figur 2).

Figur 1.



Figur 2.



Efter operationen

Det første døgn skal du overvejende holde sengen og kun stå op, til toiletbesøg og vask. Når du første gang skal ud af sengen, skal du bede om assistance.

De følgende dage kan du være oppe fra et kvarter til ½ time ad gangen, og derefter i længere tid, afhængigt af kræfterne.

Undgå de første 3 mdr. at bøje dig forover og lave vridbevægelser i ryggen.

Smertes

Efter operationen vil du have smerter i såret og/eller ryggen, og det gælder om at være optimalt smertedækket. En god smertebehandling er en forudsætning for, at du kommer hurtigt på benene efter operationen.

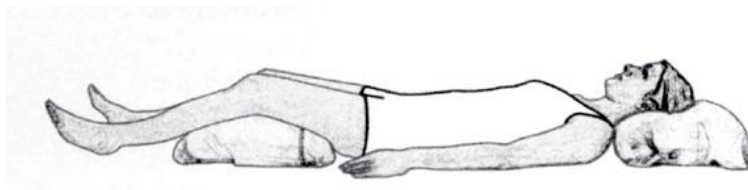
Smerteintensiteten kan måles på en smerteskala, som er en linie med tallene fra 0 til 10. Hvis du er fuldstændig smertefri og ikke har ubehag, har du smerten 0. Hvis du får smerter og disse forværres, bevæger du dig op af smerteskalaen. Har du uudholdelige smerter, har du smerten 10.

Hvilestillinger

Efter operationen må du ligge på ryggen og på siden. Hovedgærdet må **ikke** hæves over 30°. Du skal respektere ryggens træthedssignaler, de kan og skal ikke arbejdes væk.

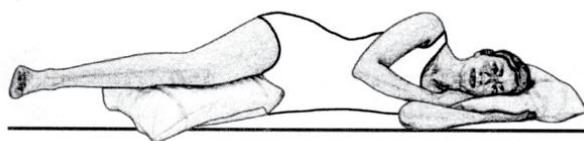
Rygliggende:

Når du ligger på ryggen, kan du lægge en pude under knæene.



Sideliggende:

Når du ligger på siden, skal du lægge en pude mellem knæene. Hovedgærdet skal være fladt.



Vendeteknik i sengen.

Eks.: Fra rygliggende til højre side.

Bøj det venstre ben. Fat om madraskanten med højre hånd. Skub fra med venstre ben og sørg for, at venstre skulder og hofte følges ad. **Undgå at vride ryggen.**

Forflytninger i sengen

Lig på ryggen med begge ben bøjede og fødderne i madrassen.

Flyt numsen ud til siden, og skub/træk overkroppen med, til ryggen ligger lige i sengen. Brug evt. hænderne til at støtte under numsen.

Rejse/sætte sig

Når du sætter dig på en stol, skal du bøje i knæ og hofter, samtidig med at du holder ryggen lige. Støt fra med hænderne på armlænen eller lår.

Når du rejser dig, skal du først rykke frem på sædet, dernæst strække knæ og hofter og samtidig støde fra med hænderne på armlænen eller lår.

Samme teknik bruges ved toiletbesøg.

Spisning

Vælg én af følgende stillinger:

- Liggende på siden med fladt hovedgærde og bordpladen i niveau med sengen.
- Stående med bordpladen indstillet 10 cm under albuehøjde.
- Stående, med sengen hævet op, så sengekanten støtter under numsen. Bordpladen 10 cm under albuehøjde.

Lad personalet indstille bordpladen.

Tage tøj på

Dette kan foregå i liggende, siddende eller stående stilling. Hold ryggen lige.

Hjælpemidler

Du kan midlertidigt have behov for f.eks. langt skohorn, skråkilepude, strømpepåtager og gribetang.

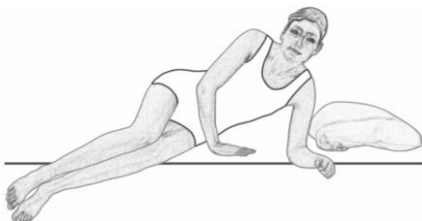
Albueteknik

For at undgå at vride ryggen skal du bruge albueteknikken til at komme ud af sengen.

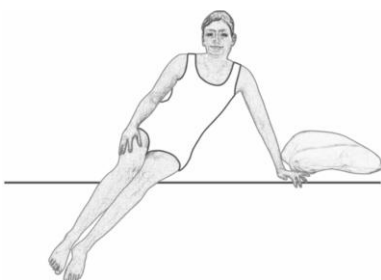


Lig på siden tæt på sengekanten.

Hold ryggen/nakken lige og kom op at sidde ved at skubbe fra med albue og hænder, samtidig med at



benene svinges ud over sengekanten



Hold ryggen lige og kom op at sidde ved at skubbe fra med albue og hænder. Gør det i omvendt rækkefølge når du skal ned og ligge igen.

Siddestillinger

Når du sidder, kan du vælge en arbejdsstol eller en hvilestol. Du skal blot være opmærksom på:

- At stolen er tilpas høj. Fingrene skal kunne komme under knæhaserne - **i den første måned må du ikke bøje over 90° i hoften.**
- At arbejdsstolens sæde skråner lidt fremad evt. ved hjælp af en skråkilepude.
- At hvilestolens ryglæn giver støtte til lænden, evt. ved hjælp af en pude i lænden.
- At du ikke sidder for længe ad gangen i den samme stilling.
- At hvis du får flere smerter i ryggen/benene, eller føler ubehag når du sidder, skal du aflaste lænden ved at gå lidt omkring eller ligge ned.



Forholdsregler efter udskrivelsen – de første 3 mdr.

Først 3 mdr. efter operationen, er der sikker stabilitet af lænden omkring operationsstedet. Ryggen skal holdes i gang, men ikke overbelastes.

Gå gerne ture flere gange om dagen, efterhånden længere og længere. Træn desuden trappegang (god træning for benmusklerne).

Det er bedst at bruge sko med bløde og eftergivende såler.

Bilkørsel

Du må kun være passagerer – ikke føre bil, i de første 6-8 uger.

Cykel

Efter få uger må du begynde at træne på en kondicykel. Sid lidt fremadlænet med ret ryg. Husk at jo mere vægt på armene, aflaster ryggen.

Du bør vente 3 mdr. med at cykle på din alm. cykel udendørs. Det kræver både god muskelstyrke og balance.

Idræt

For næsten alle idrætsgrene gælder det at der skal gå mindst 3 mdr. fra operationen.

Visse idrætsgrene som løb, golf og tennis, bør du vente 6 mdr. med.

Ridning, håndbold, fodbold, skisport og kampsport bør du vente 12 mdr. med.

Bassintræning/Svømning

Når såret er helet må du begynde bassintræning.

Start med at lave forskellige gangøvelser såsom forlæns-, baglæns-, sidelæns-, og krydsgang. Undgå buk og vrid i ryggen.

Efter 6-8 uger må du begynde med rygsvømning. Brystsvømning og crawl skal du vente med.

Træning i træningscenter

Efter 4-5 mdr. kan du påbegynde træning i træningscenter. Vælg et center hvor der er tilknyttet en fysioterapeut. Du bør undgå træningsapparater, hvor du skal vride og dreje i ryggen eller hænge med overkroppen ud over brikskanten.

Få tilrettelagt et træningsprogram med mange gentagelser og lav belastning. Lav øvelserne i en jævn og glidende bevægelse. Hold passende pauser mellem træningsdagene.

Samliv

Der er ingen restriktioner, men tag hensyn til dig selv.

Løftearbejde

Du skal i de første 6-8 uger efter operationen så vidt muligt undgå at løfte. Ved løft af lette byrder (max. 3 kg), tag byrden tæt til kroppen først. Undgå tunge løft over 10 kg i 3 mdr. efter operationen. Brug din sunde fornuft.

Sygemelding

I knoglehelingsperioden (3-6 mdr.) kan der være behov for sygemelding. Hvis det er muligt, vil det være en god ide at aftale en langsom opstart med arbejdsgiveren.

Gode råd

- sørg for at have tæer og næse i samme retning
- trip rundt på fødderne når du skal vende dig rundt
- løft med benene, når du skal samle noget op fra gulvet
- gå tæt til det du skal løfte
- støt altid med den ene hånd, når du f.eks. tørrer bordet af.

Træning

Efter operationen er det vigtigt at aktivere de muskler, der er forsynet af den nerve der har været tryk på, og dermed er svækkede.

Endvidere er det vigtigt for kredsløbet hurtigt at komme i gang.

Venepumpe/kredsløbsstyrkende øvelser skal du begynde med allerede dagen efter operationen.

- 1) Lig med en pude under knæene og vip med fodled:
 - op og ned.
 - i cirkler.
- 2) Pres det ene knæ ned i puden, vip foden op mod næsen så hælen løftes fra underlaget. Hold stillingen i 5 sek. – og slap af. Lav samme øvelse med det andet ben.



I de første 3 måneder efter din operation, består din træning af selvspændingsøvelser, dvs. du laver en spænding i kroppens for- og bagsidemuskler, uden der sker bevægelse i dit operationsområde.

- I både de liggende og de stående øvelser, bør du være opmærksom på at kunne stabilisere i kroppen ved at spænde "det indre muskelkorset".
- Det anbefales at du laver øvelsesprogrammet 1-2 gange daglig for at styrke kredsløb og muskelfunktion.
- Påbegynd alle de følgende øvelser med at spænde det indre muskelkorset.
- Begynd med at lave 5-10 gentagelser og koncentrer dig om at udføre øvelserne korrekt.
- Selvspændingsøvelserne holdes i 5 sek., slap derefter af - og gentag.

Øvelsesprogram

Det indre muskelkorset

Ryggenes stabilitet sikres af et samarbejde mellem bækkenbundsmusklerne og de dybe ryg- og mavemuskler. De fungerer som et slags korset. Når musklerne spændes "snøres" korsettet.

Når vi står, sidder, går eller udfører andre dagligdags ting, stabiliserer muskelkorsettet lænderyggens led, så vi kan opretholde en hensigtsmæssig kropsholdning og derved skåne ryggen. Har man haft en rygskaade, er disse musklers funktion sat ud, og de skal aktivt "vækkes til live" på ny.



Du aktiverer muskelkorsettet ved at knibe bækkenbunden sammen og trække navlen lidt ind mod rygsøjlen.

Aktiver muskelkorsettet når du f.eks.

- Skal ind og ud af seng
- Laver øvelser
- Rækker ud efter noget
- Skubber til eller trækker i en dør
- Rejser og sætter dig
- Løfter noget

Øvelsesprogrammet skal genoptræne din muskelstyrke, bevægelighed og stabilitet omkring ryggen, så du både kan vende tilbage til dagligdagens aktiviteter så hurtigt som muligt, og forebygge tilbagefald.

Du kan starte med, at genoptræne din ryg allerede dagen efter operationen. Start med at lave 10 gentagelser af hver øvelse. Efterhånden som det føles lettere, kan du lave 2-3 sæt af 10 gentagelser.

Du kan forvente lidt smerte i lænden under udførelsen, men hvis øvelserne fremprovokerer stærke eller jagende smerter i lænden, eller ned i benene, skal du undlade at udføre dem.

Muskelstabiliserende øvelse for dybe mave- og rygmuskler

Lig afslappet på ryggen med en pude under knæene. Læg hænderne på maven og mærk vejrtrækningen.

Knib sammen i bækkenbunden, samtidig med, at navlen suges let ind mod rygsøjlen, uden at vejrtrækningen ændrer sig.

Prøv at holde spændingen i 10 sekunder, gentag 10 gange
Hold spændingen med ca. halvdelen af den kraft du kan præstere.



Selvspændingsøvelser

Lig på ryggen.

Spænd baldemusklene, - slap af.

Pres knæ mod underlag, så lårene spændes, - slap af.

Bøj arme og pres bagehoved, overarme og hæle i underlæget, - slap af.



Nervemobiliserende øvelser

Lig på ryggen, med let spredte ben. Drej nu fødderne mod hinanden og fra hinanden. Bevægelsen skal foregå helt oppe fra hoften.

For lægmuskler

Kom skiftevis op på tæer og tilbage på hælene (løft tæerne op), i et roligt tempo.



For lårmuskler

- Stå med ryggen let fremadfældet og lille afstand mellem fødderne. Gå langsomt ned i knæ og op igen. (bill. t.v.)
- Stå med ryggen let fremadfældet og det ene ben lidt foran det andet. Gå langsomt ned i knæ og op igen. Gentag med det andet ben forrest. (bill. t.h.)



For hoftemuskler

- Stå med samlede ben. Før det ene ben strakt, skråt bagud, tæerne peger lige frem. Før tilbage til udgangsstillingen. (bill. t.v.)
- Stå med god afstand mellem fødderne. Før vægten skiftevis fra ben til ben, så knæet peger ud over tæerne. (bill. t.h.)



**Med venlig hilsen, Fysioterapeuterne,
Privathospitalet Danmark.**