Patientvejledning

Træningsprogram - ryg

Træningsprogram efter Stabiliserende operation i lænden

Aleris Hamlet

Træningen består af et øvelsesprogram kombineret med daglige gøremål som bad, påklædning, rejse og sætte sig.

Generelt

Mange, der opereres i lænden, har i tiden op til operationen været generet af smerter. Dette bevirker ofte en nedsat bevægelighed, muskelstyrke og blodgennemstrømning i musklerne. Det er derfor vigtigt, at du så hurtig som muligt efter operationen vænner din ryg til at bevæge sig igen, som før du fik ondt i ryggen. Du skal dog de første uger efter operationen, tage et vist hensyn til din ryg. Undgå at presse bevægelser igennem, som gør for ondt eller øger smerterne i længere tid.

Daglige færdigheder

Ind og ud af seng
Denne teknik skal du bruge til at lægge og rejse dig hensigtsmæssigt fra din seng.

1. Læg dig om på siden
2. Bøj begge ben og hold underbenene parallelle
3. Brug albue og hånd til at skubbe dig op med. Undgå at vride i ryggen

Løftearbejde
Gå ned i knæene og hold byrden tæt ind til kroppen. Undgå løft som giver smerter i ryggen.

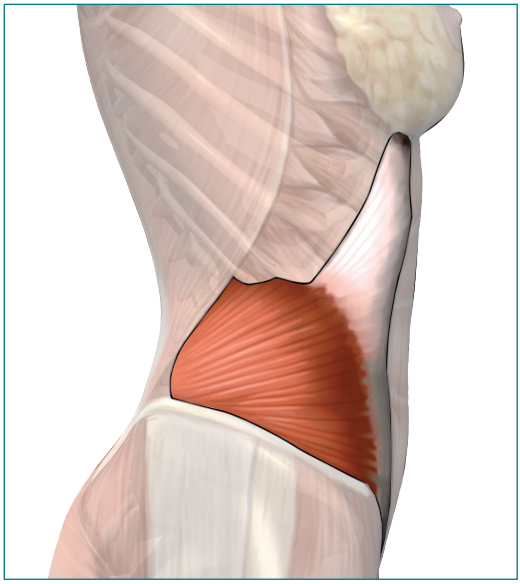
Øvelser

Formål med træningen

- Nedsætte smerter
- Styrke muskelkorsettet

Venepumpeøvelse

- Bøj og stræk fodleddet på det opererede ben.
- Du skal bøje og strække fodleddet, så meget du kan i et langsomt tempo.
- Dernæst i rolige cirkelbevægelser.
- Krum og spred tæerne.
- Gentages hver vågne time i de første 1 - 2 dage for at forebygge blodpropper.



Muskelkorset

Vi har flere lag mavemuskler.
Det dybeste lag fungerer som et korset. Når musklerne spændes, "snøres" muskelkorsettet sammen. Når vi står, sidder, går eller udfører andre dagligdags ting, skaber muskelkorsettet (vha. en konstant lille spænding) stabilitet omkring lænderyggens led, så vi kan opretholde en hensigtsmæssig kropsholdning og derved skåne ryggen.

Øvelsesudvalg

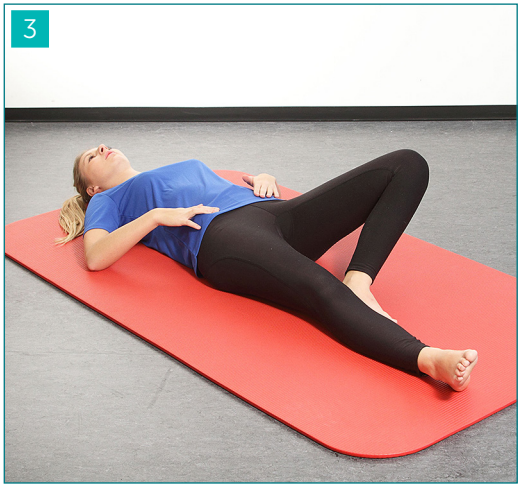
Dagen efter rygoperationen må du begynde på de efterfølgende øvelser. Programmet gennemføres 1 - 2 gange dagligt. Begynd først på øvelserne, når fysioterapeuten har instrueret dig. Får du flere smerter i ryggen / benene, eller føler du ubehag, skal du stoppe med den enkelte øvelse og prøve igen dagen efter.

Stabilitetstræning - muskelkorsettet

Øvelse 1
Lig på ryggen med bøjede ben. Slap helt af og træk vejret dybt. Aktiver muskelkorsettet ved at trække den nederste del af maven ind. Hold spændingen i 5 sek., svarende til 2 dybe vejrtrækninger, og slip igen. Gentag 10 gange.
Øvelse 1 skal kun gøres de første 4 uger.

Øvelse 2
Kontrol af bækken og lænd.
Lig på ryggen med bøjede ben. Slap af og træk vejret dybt. Aktiver muskelkorsettet ved at trække den nederste del af maven ind. Hold spændingen, mens du strækker dit ene ben så langt du kan, med foden i underlaget. Undgå at din ryg bevæger sig. Træk herefter foden til dig igen uden at tabe spændingen og uden at bevæge ryggen.
Gentag 10 gange med hvert ben.

Stabilitetstræning - muskelkorsettet, fortsat



Øvelse 3
Kontrol af rotation i lænden.
Lig på ryggen med bøjede ben. Slap af og træk vejret dybt. Aktiver muskelkorsettet ved at trække den nederste del af maven ind. Bevæg dit knæ ud til siden, så langt du kan, uden at tabe spændingen og uden at bevæge ryggen.
Gentag 10 gange med hvert ben.

Udspænding af nerve

Øvelse 4
Udspænding af ischiasnerven.
Lig på siden. Bøj dit øverste ben 90 grader i hofte og knæ. Placer benet på en pude. Før underbenet på det øverste ben frem, indtil du mærker et stræk på bagsiden af benet. Hold strækket i 30 sek., mens du vipper med foden gentagne gange.

Stående øvelser

Øvelse 5

Styrkelse af benmusklerne.

Stå med ret og let fremadfældet ryg. Aktiver muskelkorsettet ved at trække den nederste del af maven ind. Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Gå langsomt ned og op i knæ uden at bevæge ryggen. Støt dig evt. ind til noget. Gentag 10 gange.

Øvelse 6

Stå med let støtte af køkkenbord eller ryggen af en stol. Aktiver muskelkorsettet ved at trække den nederste del af maven ind. Gå op på tæerne. Hold stillingen et øjeblik og gå ned på flad fod igen. Gå eventuelt tilbage på hælene. Det er vigtigt, at du har lige meget vægt på benene.

Efter 4 uger må du også lave nedenstående øvelse

Øvelse 7
Mavemusklerne.
Stå med front mod en dørkarm. Placer dit ene ben foran det andet. Bøj let i dine knæ. Placer dine hænder på hver sin side af dørkarmen. Ret ryggen og aktiver muskelkorsettet og hold spændingen, mens du skiftevis presser højre og venstre hånd mod dørkarmen. Øvelsen skal føles behagelig at lave og må ikke udløse smerter.
Gentag 10 gange med hver arm.

Gode råd

- Du opfordres til daglige gåture. Begynd med kortere distancer og øg gradvist længden på gåturene
- Du bør respektere kroppens træthedssignaler. De hverken kan eller skal arbejdes væk
- Øvelserne må ikke udløse smerter. Du må gerne mærke, at det strammer, men ved øvelsens ophør skal det forsvinde
- Brug puder til at opnå gode hvilestillinger i siddende og liggende stilling

Egne notater

Egne notater

Aleris-Hamlet Hospitaler - Vest

Aalborg
Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris-hamlet.dk

Esbjerg
Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris-hamlet.dk

Aarhus
Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris-hamlet.dk

Herning
Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris-hamlet.dk

Aleris-Hamlet Hospitaler - Øst

København
Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris-hamlet.dk

Ringsted
Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris-hamlet.dk

Parken
Øster Allé 42, 2. & 3. sal
DK - 2100 København Ø
Tlf. +45 3817 0700
parken@aleris-hamlet.dk

www.aleris-hamlet.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket

Aleris-Hamlet Hospitaler ©
5. udgave november 2017. Udarbejdet af HOF/BMI.
Revideres november 2020. Godkendt af kvalitetsledelsen

Aleris Hamlet