

Til deg som er operert i nakken

Retningslinjer for fysisk aktivitet etter nakkeoperasjon

Det er viktig å komme i gang med aktivitet etter nakkeoperasjonen.

Aktivitet.

- Du kan bevege nakken fritt etter operasjonen.
- Øk aktivitetsnivået gradvis.
- Gå turer, gjerne i ulendt terreng. Forsøk å gå løst og ledig, sving på armene. Øk turlengden etter hvert. Bruk gode sko med støtdemping. Staver kan være et nyttig hjelpemiddel. Du kan gjerne gå i oppoverbakker, bli varm/svett og kjenn at pulsen øker. Prøv deg frem med fysiske aktiviteter som for eksempel sykling. Ergometersykkel kan være et godt alternativ.
- Bruk de øvelsene du får av fysioterapeuten på sykehuset i tillegg til daglige turer.
- De første to månedene etter operasjonen bør du unngå tunge løft, bøye hodet bakover over lengre tid, aktiviteter som jogging/hopping, samt aktiviteter som medfører brå bevegelser av nakken (kontaktidrett).

Avlastning.

- Ved behov kan du finne gode hvilestillinger som føles behagelige for deg. Bruk puter, rett oppmerksomheten mot pusten din og kjenn at du klare å slappe godt av i nakke og skuldre.

Fysioterapi

- Etter planen skal du kalles inn til postoperativ kontroll hos fysioterapeut ca. 3-6 uker etter operasjonen, eller du får telefonkontroll med lege.
- Dersom du ønsker kan du få hjelp av en fysioterapeut til videre trening, samt råd/veiledning når det gjelder øvelser, aktivitetstype og aktivitetsnivå. For å unngå unødig ventetid før oppstart hos fysioterapeut, kan du bestille deg time, slik at du kan begynne rett etter kontrollen.

Lykke til!

Har du spørsmål angående fysisk aktivitet før kontrollen, kan du be om telefonkonsultasjon med fysioterapeut på telefon 72571310

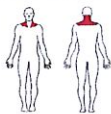
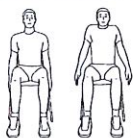
Hilsen fysioterapeutene ved Nevrokirurgisk avdeling.

StOlav

Øvelser for nakkeopererte ved nevrokirurgisk avdeling



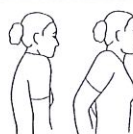
Avdeling Fysioterapi, Klinikk For Kliniske Servicefunksjoner



Sittende skulderhev

Sitt med armene hengende ned langs siden. Løft skuldrene opp mot ørene og hold i 3-5 sek. Senk skuldrene langsomt tilbake og gjenta øvelsen.

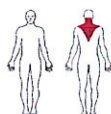
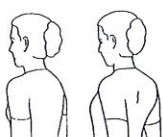
Reps: 10



Rulle med skuldrene

Rull med begge skuldrene samtidig. Forsøk å lage store sirkler. Rull først noen ganger den ene veien og deretter noen ganger den andre veien. Armene skal henge ned langs siden.

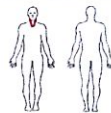
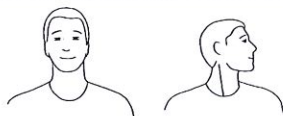
Reps: 10



Sammentrekning av skulderbladene

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Hold i 3 sekunder.

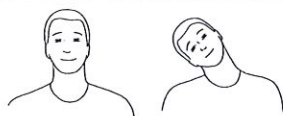
Reps: 10



Dreie hodet til siden

Dreie hodet vekselvis til den ene og andre siden, så langt du klarer.

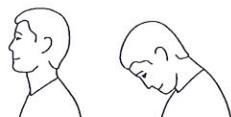
Reps: 5



Bøye hodet til siden

Bøy hodet til den ene siden, slik at du legger øret ned mot skulderen. Hold blikket framover, unngå å rotéere nakken eller å løfte skuldrene. Gjenta øvelsen til den andre siden.

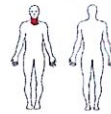
Reps: 5



Bøye hodet framover

Bøy hodet langsomt framover og senk haken mot brystbenet. Løft rolig opp igjen til utgangsposisjonen og gjenta øvelsen.

Reps: 5



Nakke

Hold hodet i nøytralstilling og trekk hodet bakover slik at du får "dobbelthake". Hold 3-6 sekunder, øk etter hvert til 10 sekunder.

Reps: 5



Vis video