

Til deg som er operert i korsryggen Retningslinjer for fysisk aktivitet etter korsryggoperasjon

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

Aktivitet

- Du kan bevege deg som vanlig etter operasjonen.
- Øk aktivitetsnivået gradvis.
- Det skal utvises rimelig grad av forsiktighet i 4 uker etter operasjonen der du ikke bør bære tungt eller belaste ryggen direkte verken med brå bevegelser eller styrkeøvelser. Du kan gjenoppta jogging etter 4 uker, og kontaktidrett etter 6 uker.
- Forsøk å bruke begge beina så likt som mulig, når du reiser/setter deg, står og går.
- Gå daglige turer, gjerne i ulendt terreng. Forsøk å gå løst og ledig. Øk turlengden etter hvert. Staver kan være et nyttig hjelpemiddel. Du kan gjerne gå i oppoverbakker, bli varm/svett og kjenn at pulsen øker. Prøv deg fram med fysiske aktiviteter som for eksempel sykling. Ergometersykkel kan være et godt alternativ.
- Bassengtrening og svømming kan gjøre godt. Du må vente til stingene er fjernet og såret er tilhelet.

Avlasting

- Ved behov kan du legge deg ned og finne en god hvilestilling. Prøv deg fram med en stor pute under knærne i ryggleie eller mellom knærne i sideleie. Hvis du ligger på magen, kan du ha en liten pute under ankene og evt. en liten pute under magen.

Fysioterapi

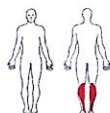
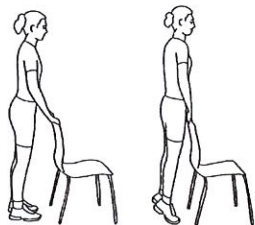
- Etter planen skal du kalles inn til postoperativ kontroll ca. 3-6 uker etter operasjonen, eller du får telefonkontroll med lege.
- Dersom du ønsker, kan du få hjelp av fysioterapeut til videre trening samt råd / veiledning når det gjelder øvelser, aktivitetstype og aktivitetsnivå.
For å unngå unødig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

Lykke til!

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

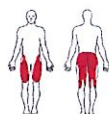
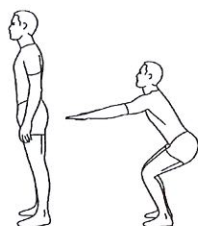
Hilsen fysioterapeutene ved Nevrokirurgisk avdeling

St. Olavs Hospital HF,
Her er et forslag til øvelser du kan gjøre i tillegg til daglige turer de første ukene etter operasjonen



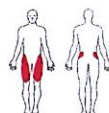
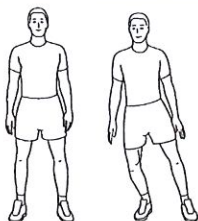
1. Stående tåhev med støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolyggen. Gå opp på tærne med begge beina og bli stående i cirka 5 sekunder. Senk deg rolig ned til stående igjen. **Antall: 10**



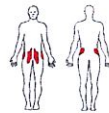
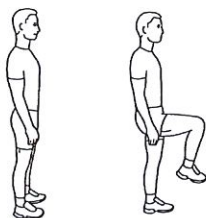
2. Knebøy 7

Stå med hoftebreddes avstand mellom beina. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og sett rumpa ut som om du skal sette deg på en stol. Før samtidig armene framover. Strekk deg rolig opp til stående igjen samtidig som du fører armene inn til kroppen igjen. **Antall: 10**



3. Sidelengs vektoverføring

Stå med en bred benstilling. Lén deg til ene siden og legg vekten over på ett ben, samtidig som du bøyer litt i kneet. Strekk langsomt i kneet og før vekten over på det andre benet. **Antall: 10**



4. Stående kneløft 3

Legg all tyngden over på ett ben. Finn balansen og løft det motsatte kneet. Stabiliser i mage og rygg og unngå bevegelse i korsryggen. Senk kneet rolig ned og gjenta med motsatt ben. **Antall: 10**



5. Bakside legg 1

Stå skrått opp mot veggen slik at det ene benet er bøyd og det andre er strakt og plassert i forlengelse av kroppen. Hold hælen i gulvet og press hoften framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Hold 30 sek. og bytt ben. **Varighet: 30 sek, bytt ben**



6. Framside lår og hofte

Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner at det strekker på fremsiden av låret. Sørg for å holde knærne samlet. **Hold 30 sek og bytt ben.**

Dersom du trenger støtte, kan leggen plasseres på en stol bak deg, press hoften fram

