

# Brjós-klos í mjóbaki

## Sjúkráþjálfun eftir skurðaðgerð

Mikilvægt er að byrja strax að hreyfa sig eftir aðgerðina til að örva blóðrás og flýta fyrir gróanda. Þegar þrýstingi hefur verið létt af tauginni í aðgerðinni, fer taugin að jafna sig og einkennin ganga til baka að einhverju eða öllu leyti. Einstaklingsbundið er hve langan tíma tekur að jafna sig en gera má ráð fyrir um 4-6 vikna bataferli. Í bataferlinu er mikilvægt að virða þreytu- og sársaukamörk líkamans og miða þarf alla virkni, hreyfingu og álag við líðan hverju sinni. Hér að neðan eru leiðbeiningar til viðmiðunar um virkni, hreyfingu, álag og fleira fyrstu 4-6 vikurnar eftir aðgerð.

### Líkamsstaða og líkamsbeiting

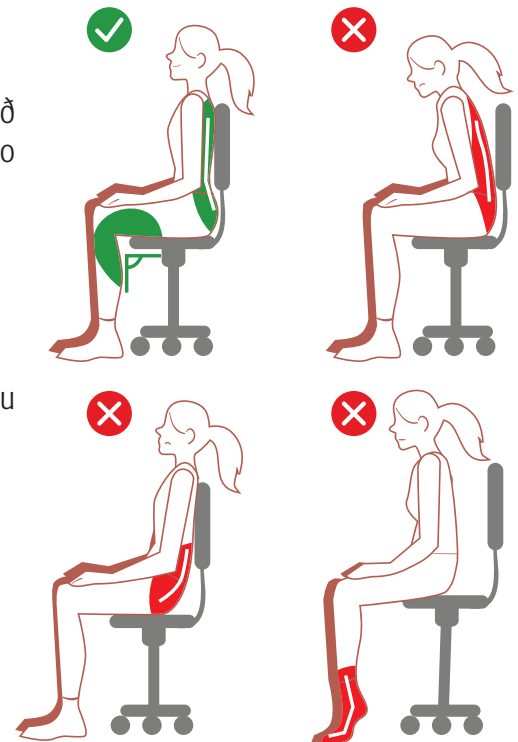
Óhætt er að liggja á baki, hliðum og maga eftir aðgerðina. Þegar farið er fram úr rúmi á að velta sér fyrst á aðra hvora hliðina og ýta sér svo upp í setstöðu.

#### Góð setstaða

- Vera beinn í baki og forðast að sitja hokinn.
- Velja há sæti fremur en lág.
- Velja fremur stíf sæti með góðum stuðningi frekar en þau sem eru mjúk og styðja illa við bak.

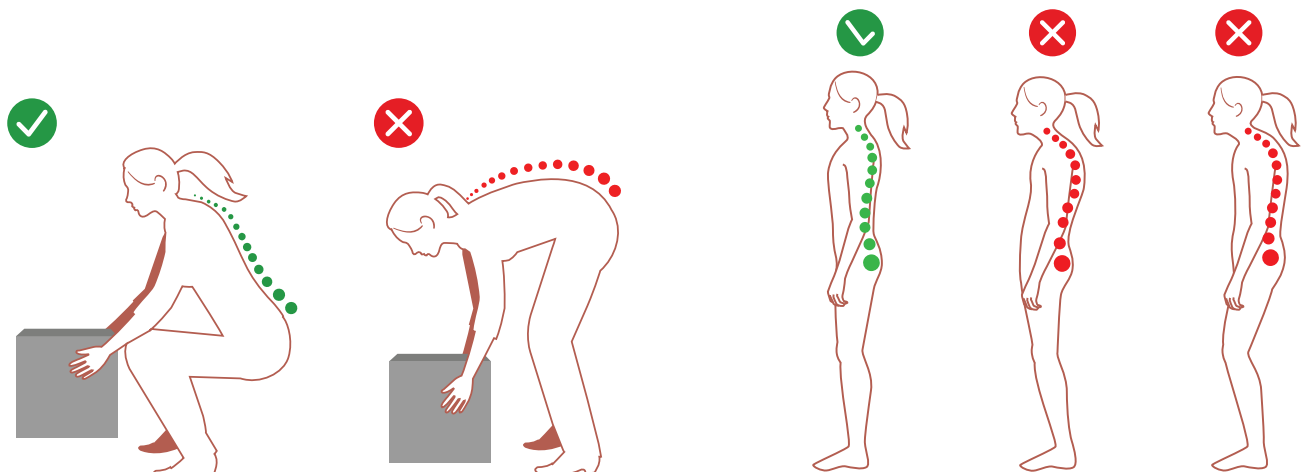
Til að ná beinni og góðri sitjandi stöðu er gott að tileinka sér að sitja alveg upp við stólbakið (sjá mynd). Einnig getur verið gott að setja lítinn púða eða upprúllað handklæði til stuðnings við mjóbakið.

Ef sest er til að slaka á má halla stólbakinu aftur. Aftur á móti ætti að hafa stólbakið í uppréttri stöðu ef setið er við vinnu eða aðra virkni.



#### Góð standandi staða

- Vera beinn í baki.
- Forðast að bogra og beygja sig langt fram í bakinu, beygja frekar í hnjám og mjöðmum.
- Ekki vinda eða snúa mikið upp á bakið, taka frekar skref og snúa frekar öllum líkamanum sem einni heild.
- Ekki bera þunga hluti, miða við að hámarki 5-10 kg fyrstu fjórar vikurnar.
- Forðast að dvelja lengi í sömu stöðu. Hreyfa sig heldur um og breyta reglulega um stöðu.



## Þjálfun

Hreyfing stuðlar að skjótum og góðum bata en álagið þarf að vera hæfilegt og fara stigvaxandi svo gagn sé af. Ganga er heppilegasta hreyfingin fyrst eftir aðgerð. Ráðlagt er að fara í stutta göngutúra en nauðsynlegt er að fara rólega af stað og betra er að fara nokkrar styttri ferðir daglega heldur en fáar og langar. Vegalengd og hraði göngu er aukinn jafnt og þétt miðað við líðan hverju sinni.

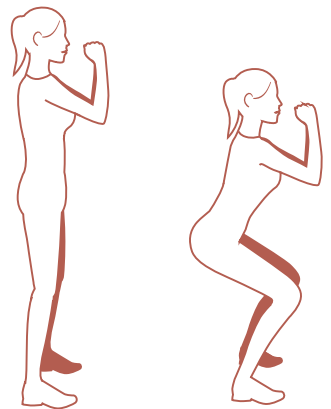
Eftir því sem lengra líður frá aðgerð og líðan verður betri, þá er álag aukið í hreyfingu og önnur þjálfun getur bæst við. Eftir þrjár vikur, þegar sárið á bakinu er gróið, eru sund og sundleikfimi góð viðbót við þjálfun. Í kjölfarið eða eftir um fjórar vikur má byrja að stunda aðra hreyfingu svo sem hjóleiðar, skokk og leikfimi. Slíka hreyfingu á ekki byrja af of miklu kappi heldur með sama hætti og gönguna, með hæfilegu stigvaxandi álagi. Hæfilegt er að miða við að sex vikur líði áður en farið er að lyfta þyngd umfram eigin líkamsþyngd.

## Æfingar

Fyrir utan göngubjálfun er gott að hefja eftirtaldar æfingar nokkrum dögum eftir aðgerð. Hver og einn þarf að meta hvort hann ráði við æfingarnar og sleppa þeim sem eru of erfiðar.

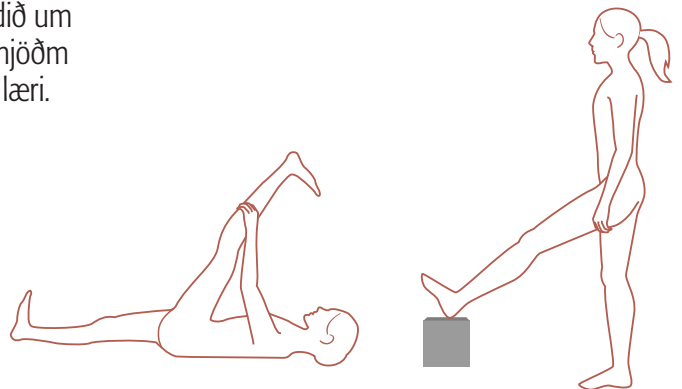
### 1. Hnébeygjur

- » Standa með mjaðmabreidd á milli fóta. Gott getur verið að hafa stól fyrir aftan sig til öryggis.
- » Beygja í hnjám og mjöðmum, ýta mjöðmum aftur og halda bakinu beinu.
- » Fara ekki dýpra niður í hnébeygjuna en þú treystir þér til. Betra er að fara styttra og halda góðri stöðu á baki á meðan.
- » Endurtaka æfinguna 8-10 sinnum, 1-2 sinnum á dag.



### 2. Teygjur fyrir vöðva aftan á lærum

- » Bæði er hægt að teygja liggjandi á baki eða standandi.
- » Ef legið er á baki, er annar fóttur dreginn að sér, haldið um hnésbót og teygju eða öðru brugðið undir il. Með mjöðm beygða 90° er rétt úr hné þar til teygja finnst aftan í læri.
- » Standandi er stigið fram með öðrum fæti á koll eða þrep. Með hné aðeins bogið er mjöðm (ekki bak) beygð þar til teygja finnst aftan í læri.
- » Teygt á báðum lærum og teygju haldið í 30-40 sekúndur.
- » Gera teygjur tvisvar á dag.



## Sjúkraþjálfun

Eftir aðgerð vegna brjósksloss í baki getur verið gagnlegt að fara í sjúkraþjálfun til að bæta styrk, úthald og sjálfstraust tengt mjóbbaki. Enginn er nákvæmlega eins og því er einstaklingsmiðuð meðferð ráðlögð. Ráðlagt er að hefja sjúkraþjálfun 4-6 vikum eftir aðgerð.

## Símanúmer

Göngudeild sjúkraþjálfunar

543 9134

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.