

## Information till dig som har opererat ryggen

### INFORMATION TILL DIG SOM HAR OPERERAT RYGGEN

Arbetsterapeuten kan ge dig individuell information om hur du kan underlätta vardagliga aktiviteter som till exempel i/ur säng, sitta, toalettbesök, din personliga hygien samt av/påklädning.

Vid behov kan du få träna i de aktiviteter som är svåra att utföra och få råd om hjälpmedel som kan underlätta.

Det är viktigt att du ser samband mellan aktiviteter du utför och lär dig lyssna på kroppen och tänka på hur du gör.

### PERSONLIG VÅRD

**Daglig hygien:** vid behov använd tvättlapp när du tvättar dig vid tvättstället och tandborstmugg för att skölja munnen.

**Av/påklädning:** vid svårigheter kan du sitta när du tar på dig byxor, strumpor och skor eller ligga på rygg och böja upp ett ben i taget.

**Toalettbesök:** om det är svårt att torka dig i sittande så kan du istället prova att stå med lätt böjda knän för att nå.

**Att ligga på rygg:** En kudde under knäna avlastar ryggen.

**Att ligga på sida:** Placera en kudde mellan knäna för att avlasta nedre delen av ryggen. Placera gärna även en kudde bakom ryggen för att hitta en skön viloställning.

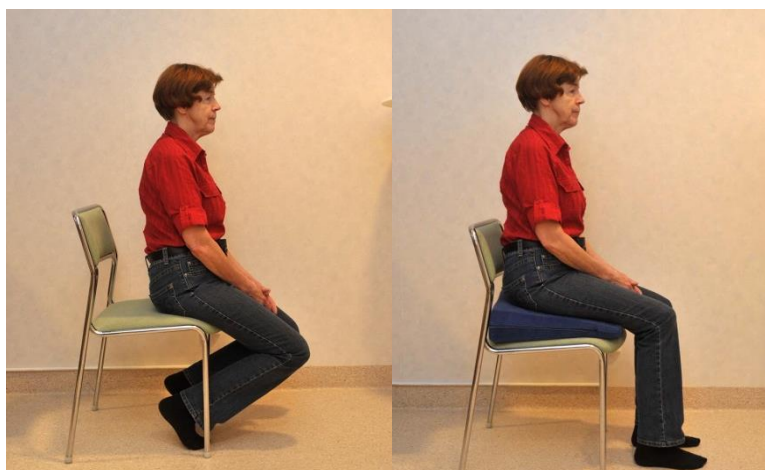
### UPPSTIGNINGSTEKNIK

Ett skonsamt sätt är att vända dig på sidan och föra benen över sängkanten för att till sist sätta dig genom att skjuta ifrån med armbåge och hand. Gör på motsvarande sätt när du ska lägga dig.



## SITTA

Tänk på att sitta korta stunder. Ta stöd med armarna när du sätter dig ner. Om du sitter vid ett bord kan du med fördel vila armarna mot bordsskivan. Behöver du stöd för ländryggen, använd stol med ryggstöd och en liten kudde kan vara skönt att ha i svanken. För ett bra sittande, sitt långt fram på stolen med benen under den.



Du kan också sitta på en lätt framåtvinklad sits eller kilformad dyna.

**Sittställning i bil:**

Ställ in lämplig sits- och ryggstödsinkel. För att underlätta i/ur bil kan du använda en sidensjal eller plastkasse på bilsätet för att minska friktion.

Arbetsterapienheten Gällivare sjukhus, Piteå sjukhus och Sunderby Sjukhus, Luleå.

Ansvarig för uppdatering; Arbetsterapeuterna ortopedi/NLL

Godkänd av EC Laila Jönsson, Eva Qvist och Helen Söderström

Uppdaterad 2018-09-18