

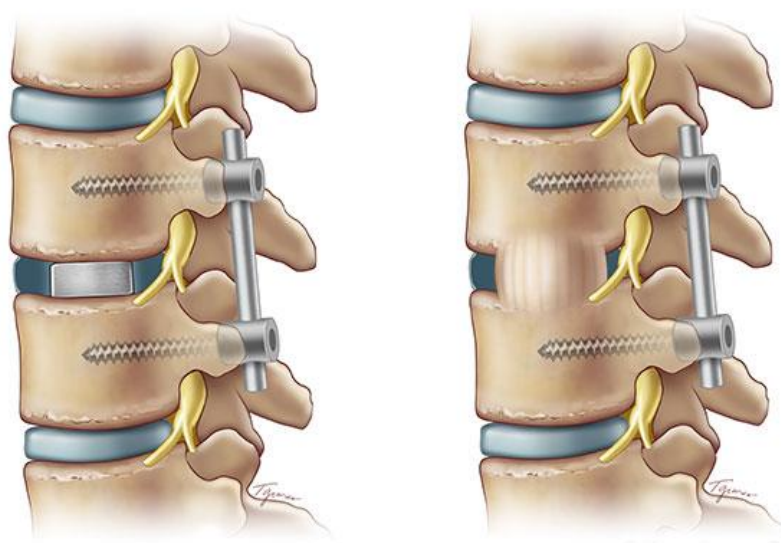
Patientinformation inför fusionsoperation

Syftet med en fusion/steloperation är att förhindra rörelse mellan två eller flera kotor. Man tror att denna mikrorörelse står bakom ryggsmärtan. Operationen innebär att en del av ryggraden blir permanent stel

Operation

Man stelopererar åtminstone två kotor vilket innebär att man skruvar in två skruvar i varje kota och monterar metallstag mellan dessa. I vissa fall tar man bort disken och ersätter den med en metallbur. Sedan tas ben, vanligtvis från höftbenskammen, som läggs på sidan av kotorna. Detta ska på sikt växa ihop. Skruvarna och metallburen ska också läka fast i kotorna och läkningen tar ca 3 månader.

Efter operationen får du röra dig som vanligt men för att skruvarna och ben-transplantatet ska läka bra är det viktigt att du under läkningstiden undviker tunga lyft, repetitiva rörelser av ryggen och långvarigt sittande.



Förberedelser

- Ju bättre kondition du har, desto lättare går rehabiliteringen efteråt. Försök därför hålla igång fysiskt det du klarar av innan operationen.
- Se till att ha någon anhörig/vän tillgänglig när du kommer hem efter operationen eftersom du kan behöva hjälp med att handla, laga mat, städa och sköta egen hygien.
- Rökstopp gäller minst 4 veckor innan operationen och 8 veckor efter. Rökstopp kan halvera risken för t.ex. blodpropp, försämrad sårhäkning,

lungkomplikationer och infektioner. Det är totalt rökstopp som gäller, att bara skära ned på tobak minskar inte risken för komplikationer.

Vårdtiden på sjukhus

Det är viktigt med snabb mobilisering efter operationen. Sjukvårdspersonal finns med dig första gången du ska resa dig upp till stående/gående. Oftast sker detta på operationsdagen. Efter det tar du successivt eget ansvar för att komma upp ur sängen regelbundet, gärna 1 gång/timme.

Du kommer att träffa fysioterapeut för genomgång av träningsprogram samt vid behov, utprovning av gånghjälpmedel och prova gå i trappa. Det finns möjlighet att träffa arbetsterapeut som vid behov kan hjälpa dig finna strategier och prova ut eventuella hjälpmedel som kan underlätta din vardag första tiden efter operationen.

Du kan få lite mer ont dagarna efter operationen på grund av svullnad i operationsområdet. Det är också vanligt med smärta från höften där bentransplantat tagits. Även efter utskrivningen kommer du att ha en viss smärta och det är naturligt eftersom du har sår som ska läka. Det är normalt att det gör ont när du rör dig och tränar men smärtan kommer successivt att minska. Innan hemgång får du recept på de smärtstillande läkemedel som du kan komma att behöva.

Hemgång

Vanligtvis skrivs du ut 2-3 dagar efter operationen.

Oftast sys operationssåret med självabsorberande stygn och dessa behöver inte tas bort, men ca 14 dagar efter operationen ska såret kontrolleras på din Hälsocentral. Sluts operationssåret med agraffer eller icke-absorberande suturer tas dessa bort efter cirka 14 dagar på den Hälsocentral du tillhör. Du får information om detta efter operationen. Förbandet på operationssåret behöver vanligtvis inte bytas under läkningstiden. Kontrollera att operationsförbandet är tätslutande inför dusch. Vid risk för läckage in till såret ska förbandet bytas utan att operationssåret tvättas eller vidrörs. Om du får feber eller att operationssåret blir rodnat eller vätskar ska du kontakta din Hälsocentral.

Efteråt kan du röra dig som vanligt men var försiktig med att anstränga ryggen i början. Undvik tunga lyft, repetitiva rörelser av ryggen och långvarigt sittande de tre första månaderna. Vi rekommenderar att du undviker bilkörning under denna period. Åker du med som passagerare bör du luta bak sätet något så du inte riskerar hamna i en position där ländryggen rundas framåt. Inflammationshämmande läkemedel tex Ipren hämmar benläkningen och därför avråder vi från att använda dessa upp till tre månader efter operationen.

Promenera gärna flera gånger/dag men korta sträckor de första veckorna. Promenaderna ökar blodcirkulationen vilket är positivt för läkningen. I början kan det vara skönt att använda kryckor, stavar eller rollator som stöd när du går. Träna enligt det program som du får av fysioterapeuten på avdelningen. Kom även ihåg att stundvis vila ryggen under dagen. Lagg dig då i en skön position där du känner att ryggen slappnar av.

Du kommer vanligtvis att bli sjukskriven 3-4 månader. Längden på sjukskrivningen beror på vilka arbetsuppgifter du har.

Återbesök

Telefonuppföljning med fysioterapeut 4 veckor efter operationen. 3 månader efter din operation görs en kontrollröntgen för att se att allt har läkt som det ska. I samband med detta får du träffa fysioterapeut på ortopedmottagningen för en bedömning. Ser allting bra ut kan du då börja belasta fritt. Vill du utöka din mag-/ryggträning går detta bra, men vi rekommenderar att du gör detta tillsammans med fysioterapeut på hemorten till att börja med.

Länsklinik Ortopedi

Sunderby sjukhus Ortopedmott 0920-2839 91 Call-Me

Kväll och helg: Akutmott 1177

Piteå Älvdals sjukhus Ortopedmott 0911-755 42

Kväll och helg: Akutmott 0911-753 00

Gällivare sjukhus Ortopedmott 0970-195 18

Dagkirurgisk enhet 0970-191 13

Kväll och helg akutmott 0970-192 00

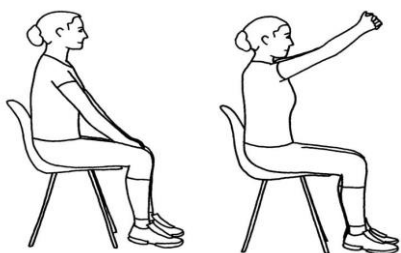
Ortopeden

Träningsprogram efter fusion i ryggen

Fysioterapeuter Ortopeden Sunderby sjukhus

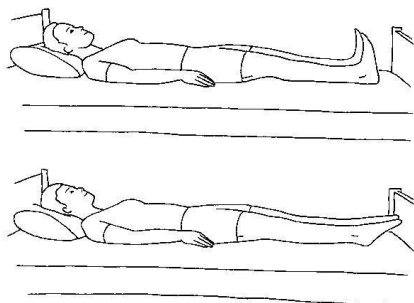
-Under 3 månader ska du undvika tunga lyft och långvarigt sittande.

-Utöver träningen ska du ta dagliga korta promenader.



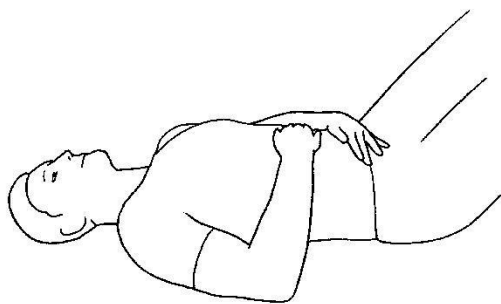
Sittande bålstabilitetskontroll

Sitt på ett stadigt underlag. Sätt ihop händerna. Aktivera muskelkorsetten och lyft armarna. Med spänningen i magen bibehållen kan man känna att ryggen hålls rak under rörelsen. Utan spänningen böjs ryggen bakåt. När du klarar hålla kontrollen i sittande kan du göra övningen i stående.



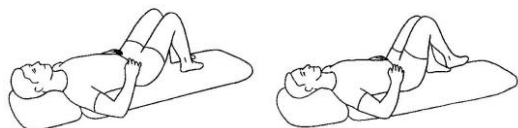
Cirkulationsträning

Trampa kraftigt med fötterna minst 20 ggr varje vaken timma.



Aktivering av muskelkorsetten

Ligg på rygg med fötterna i underlaget. Placera händerna på magen, den ena under, och den andra ovanför naveln. Aktivera muskelkorsetten genom att dra in den nedre delen av magen ca 1-2 cm mot ryggraden, utan att den övre handen rör sig. Spänn samtidigt bäckenbotten.

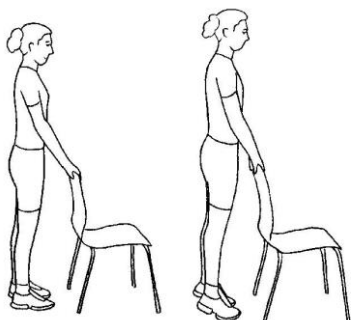


Liggande bålstabilitetskontroll

Ligg på rygg med naturlig svank i korsryggen. Böj bägge benen och placera fötterna i underlaget. Spänn muskelkorsetten. Lyft den ena foten från underlaget utan att detta åstadkommer någon rörelse i ländryggen. Håll eventuellt handen på höftkammen för att försäkra att ländryggen ej rör sig.

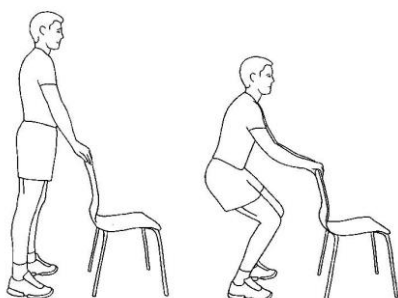
Ortopeden

Träningsprogram efter fusion i ryggen



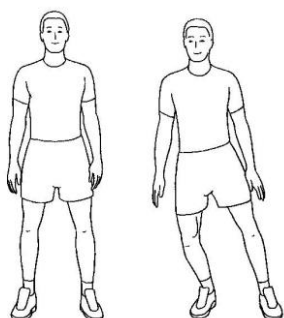
Stående tåhävning med stöd

Stå bakom en stol och ta stöd med händerna på stolsryggen. Gör en tåhävning.



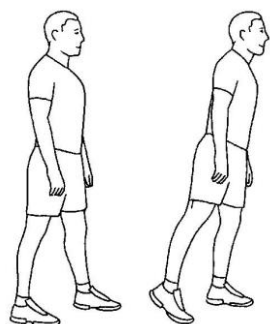
Benböj

Stöd dig med båda händerna mot en stolsrygg, handtag eller liknande. Stå med fötterna i axelbrett avstånd. Aktivera muskelkorsetten. Böj i höfter och knän och pressa sedan upp igen. Bibehåll spänningen i muskelkorsetten under hela rörelsen så att ryggen hålls rak.



Tyngdöverföring sida-sida

Stå bredbent. Aktivera muskelkorsetten. För över tyngden på ena benet samtidigt som du böjer knäet något. Sträck långsamt knät och för över vikten på det andra benet.



Stående viktöverföring framåt

Stå med det ena benet lite framför det andra. Aktivera muskelkorsetten. Förflytta tyngden till det främre benet och sedan tillbaka. Sätt fram det andra benet och upprepa på motsatt sida.