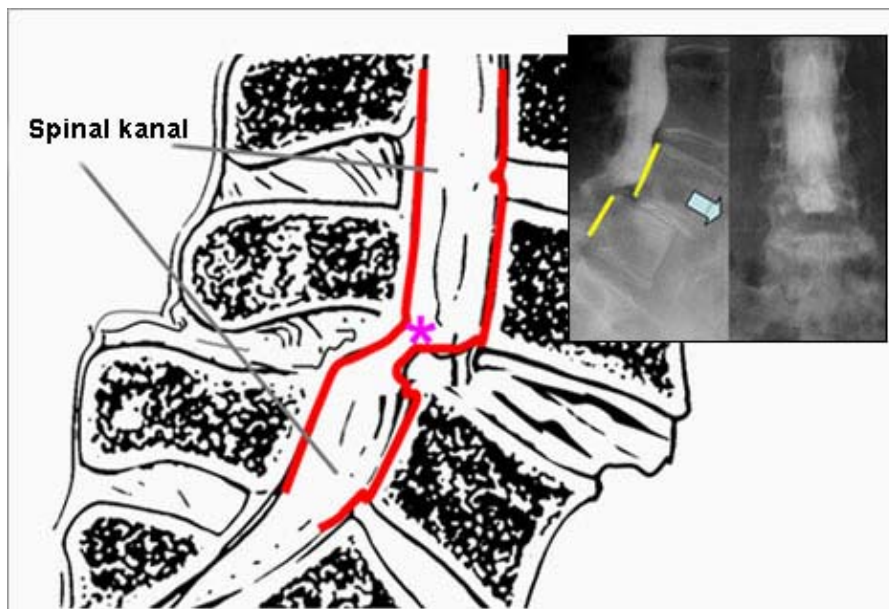


Avstivning er aktuelt ved kroniske smertetilstander i ryggen der årsaken antas å skyldes uttalte slitasjeendringer og/eller glidning.



Figuren viser en ryggrad med store slitasjeendringer og glidning mellom 2 virvler. Trangheten er markert med en stjerne

Det er ulike operasjoner som benyttes for å få en avstivning av korsryggen. Kirurgen vurderer hvilken operasjon som er mest hensiktsmessig for deg. Operasjonene medfører noe ulik etterbehandling i forhold til korsettbruk. De forskjellige operasjonene er:

**Posterolateral fusjon ( 1);** bruk av benvev, i tilstivningsperioden benyttes korsett i 4 mndr + i en avvenningstid (6 uker)

**Instrumentell fiksasjon( 2);** bruk av benvev + skruer/plater. Vanligvis benyttes ikke korsett etter operasjonen

Begge operasjonene medfører at du har visse restriksjoner/ pålagte begrensninger for aktiviteter som gir medbevegelse av korsryggen. For at du skal oppnå best mulig resultat av operasjonen; skal du derfor unngå å bøye hoften mer enn 70' (hold åpen vinkel mellom lår og overkropp)og unngå å bevege (krumme/ svaie) korsryggen. Du får mye veiledning i forhold til dette etter operasjonen.

### **FØR OPERASJONEN**

Innleggelsesdagen vil du få mye informasjon om hva som skjer operasjonsdagen og dagene etter operasjonen. Du vil bli informert om daglige rutiner på sengeposten, hvordan du kan forebygge blodpropp, hvordan du best kan ta hensyn og fremme tilhelingen av operasjonsområdet. Er det andre ting du lurer på er det bare å spørre. Du vil også bli bedt om å fylle ut noen skjemaer som beskriver hvordan ryggplagene dine arter seg.

### **ETTER OPERASJONEN**

Beregnet tid til tilheling av benvev er ca 5 mndr. Ryggen bør i denne perioden ikke utsettes for "store belastninger". Med stor belastning menes tunge løft, aktiviteter som medfører medbevegelse av korsryggen (f.eks mye bøy av hoften) eller aktiviteter som varer over lang tid.

Du vil bli instruert av fysioterapeut i enkle øvelser og informert om opptreningshensyn i denne perioden.. Øvelsene har som hensikt å aktivisere og styrke ryggens dype, støttende muskulatur, gi

bedret benstyrke og bevisstgjøre oppreist holdning. Du vil også bli informert om og vist gode hvilestilling, forflytning i seng og hvordan du best kommer deg ut/inn av sengen I tillegg vil det videre treningsopplegget skisseres individuelt.

Operasjonsdagen blir du liggende noe timer på ryggen, men du kan legge deg på siden etter hvert når du ønsker det.

1. dag : Du får hjelp til å stå opp av sengen og kan støtte deg til en prekestol .  
Hver klokke time bør du gjøre småøvelser for å stimulere blodsirkulasjon og dermed medvirke til at du unngår en evt.blodpropp  
Du vil også få hjelp til å finne gode hvilestillinger.

Etter hvert: Gange: Så fort du kan, bør du være oppe flere ganger daglig, evt. med litt hjelp fra personalet. Gå heller flere kortere turer til å begynne med fremfor å være lenge oppe. Prekestol brukes så lenge du har behov for det, men kan med fordel avvikles tidlig. Trappegang brukes ikke som trening, men til forflytning. Krykker brukes vanligvis ikke.

Korsett: Så fort du greier, vanligvis fra 3-5te dag om du skal ha det. Du bruker noen dager til å venne deg til korsettet før du skal bruke det døgn-kontinuerlig ( minimum 23 t i døgnet). Korsettet taes på/av i stående stilling. Ortopediingeniørene tilpasser korsettet for deg her.

Sitting: Du kan prøve deg fram med sitting, korte perioder (for eksempel noen min.) til å begynne med. Du skal sitte høyt både på stol, seng og toalett. Det er viktig at du sitter like oppreist i ryggstølen som når du står eller går.

### Oppholdets varighet

De fleste pasienter blir vanligvis på sykehuset 4-6 dager etter operasjonen. Når hjemmesituasjonen er tilrettelagt for det, kan du reise rett hjem. Rehabiliteringsopphold anbefales kun om hjemmesituasjonen tilsier det

### GENERELLE RÅD ETTER OPERASJONEN

I denne perioden bør du ta hensyn til ryggen for å sikre tilhelingen best mulig.

Du skal altså være forsiktig med løfting/bæring og unngå støtbelastninger som løp og hopp. Det er imidlertid viktig at du er oppegående i økende grad og holder deg i aktivitet ved å gå turer, også utendørs. Kondisjonstrening er generell trening som også stimulerer tilhelingen etter operasjonen. I tillegg bør du gjøre selvtreningsøvelser.

**Det er viktig å bruke tid til å tilvenne kroppen "nye" aktiviteter eller økende aktivitetsnivå.**

**Det er også viktig at du tar hensyn til smerte/ubehag og tretthet i det opererte området.** Det kan være lurt å legge seg ned når man hviler fremfor å sitte. Pausene trenger ikke vare mer enn 10-15 min.

NB! Det er en fordel å velge stødig skotøy med støtabsorberende såler.

**Hjelpemidler** Behovet for hjelpemidler vurderes individuelt.

Aktuelle hjelpemidler kan være toalettforhøyer, klosser for oppbygging av seng, høy stol, skråpute, gripetang og strømpe-påtrekker. De fleste av hjelpemidlene kan lånes i hjemkommunen. Noen enkle hjelpemidler kan kjøpes på sykehuset.

**Bilkjøring** Du bør kun være passasjer den første tiden. (NB! Ryggstøet bør felles

bakover). Hvis du ikke har korsett, kan du evt. begynne å kjøre selv etter 2 –3 mnd, etter avtale med kirurg. Bruker du korsett, bør du vente til etter 4 mnd. kontrollen.

*NB! Veitrafikkloven, ansvaret for kjøringen er sjåførens!*

**Løfting** Unngå tunge løft, husk å holde gjenstanden så nær kroppen som mulig. Det vil være individuelt hva som oppleves som tungt, men prinsippet er at løftet ikke skal oppleves som tungt for deg.

**Seksualliv** Ta hensyn til belastning og medbevegelse av korsryggen. Se for øvrig punktet om generelle råd.

### **POLIKLINISK KONTROLLER**

Du vil bli innkalt til kontroll **etter ca 4 mndr.** til fysioterapiavdelingen. Videre opptreningsplan tilrettelegges da. Benvevet er på dette tidspunktet ikke fullstendig tilhelet, så du må fortsatt ta hensyn til ryggen. Du skal nå starte med korsettavviklingen (operasjon 1), du vil få et skriv om hvordan du kan venne deg av med å bruke korsettet. Dette tar omtrent 6 uker.

**Etter 1 år** vil du bli innkalt til kontroll hos kirurg.

### **OPPTRENING ETTER 4 MNDR.**

Etter kontrollen (v/operasjon 2) og evt. etter at korsettet er avviklet (v/operasjon 1), skal du begynne opptreningen mot ditt normale aktivitetsnivå. Det kan være nyttig å benytte fysioterapeut på hjemstedet for å få veiledning til denne opptrening. Et viktig treningsprinsipp er å opprettholde god stabilitet og kontroll over ryggen når du øker belastning og utfordrer ryggen i ”nye” aktiviteter.

### **HUSK at denne opptrening skal ta tid!**

**Sitting** Etter at du har vært til 4 mndr. kontroll kan du begynne å redusere sittehøyde. Prøv deg frem og gjør det gradvis.

**Skole/arbeid** Er du i skolesituasjon, har tungt eller bevegelseskrevende arbeid, vil tidspunktet for tilbakevending vurderes særskilt og evt tilrettelegging foretaes.

**Trening** Du bør daglig forsøke å være i aktivitet utover dine vanlige gjøremål. Etter korsettavviklingen må du også fortsette gradvis å øke aktivitetsnivået ditt. Prøv å unngå gjøremål som innebærer fare for fall og kraftige støt. Du bør vente med lagidrett eller konkurranser til 8-10 mndr etter operasjonen.

**Sykling:** Prøv deg evt. frem på ergometersykkel. Begynn med lav belastning. Vanlig sykkel etter 6 måneder.

**Svømming:** Etter ca. 3-6 måneder. Begynn m/ ryggsømming.

**Skigåing:** Langrenn etter ca. 6 måneder med forsiktighet og fornuft evt. konferer med kirurg.

### **HUSK at kroppen liker bevegelse og variasjon!**

**NB!**

**DETTE ER GENERELLE RETNINGSLINJER. HVER ENKELT PASIENT BLIR VURDERT INDIVIDUELT. MANGE VIL DERFOR OPPLEVE AT OPPLEGGET FOR DERES VEDKOMMENDE AVVIKER NOE FRA DET SOM ER SKISSET HER.**