



Fysioterapeuten ger råd efter nackoperation

Kontakt

Charlie Åström (Fysioterapeut) 010-103 35 36
Erica Leandersson (Fysioterapeut) 010-103 61 40
Jard Svensson (Sjukgymnast) 010-103 40 26
Neuromottagningen 010-105 93 01

www.regionostergotland.se

Aktivitetsnivå

Slappna av så mycket du kan i nacke och axlar, eftersom ökad muskelspänning kan ge mer smärta. Undvik statiskt muskelarbete, lyssna på kroppens signaler och vila vid behov.

*När du kommer hem gäller följande de första __
veckorna:*

- Försök att få lagom proportion mellan vila och aktivitet
- Det är okej att röra på huvudet men undvik att gå ut i **maximala ytterlägen** med nacken
- Undvika att bära och lyfta tungt, **max 2-4 kg** i vardera arm. Tänk på att inte ha en tung väska med dig till operationen
- Undvika aktiviteter som är stötiga för ryggen exempelvis hoppa, springa
- **Undvika bilkörning** så länge du inte känner dig säker i trafiken. Tänk på att inte ta egen bil till operationen.

Rörlighetsträning

Underhåll rörligheten i axelleden efter operationen 1-2ggr/dag fram till uppföljning med fysioterapeut.

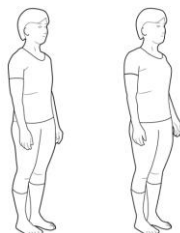
1. Håll ihop händerna och sträck armarna mjukt ovanför huvudet. Tänj genom att hålla kvar 2-3 sekunder. Upprepa 10 ggr i följd.



2. I stående eller sittande, placera handflatorna bakom nacken och dra upp armarna så armbågarna riktas rakt ut från kroppen. Gör 10 cirklar framåt samt 10 cirklar bakåt med armbågarna.



3. Sitt eller stå med rak rygg och slappna av i axlarna. Dra upp axlarna och släpp ner dem i långsamt tempo. Andas in på upp vägen och ut på ner vägen. Upprepa 10 ggr.



4. Gå en promenad minst 1 gång/dag för att få en allmän träning av hela din kropp. Kom ihåg att släppa ner axlarna och pendla avspänt med armarna när du går. Använd stadiga skor med mjuk sula. Vintertid se upp för halka! Har du hund, se upp för plötsliga ryck i kopplet!

Kontrollera då och då din hållning framför en spegel. En bra övning är att du tänker att du "balanserar" något på huvudet.

Uppföljning

Du kommer ha återbesök eller telefonuppföljning med fysioterapeut ca ____ veckor efter operationen och efter det kan du utöka dina aktiviteter i hemmet utifrån hur du mår och hur läkningen fortgår. I överenskommelse med fysioterapeuten kan du vanligtvis påbörja mer aktiv träning i primärvården som syftar till att öka muskelstyrkan i nacken samt på sikt öka rörligheten.

Ovan råd är allmänna. Rådgör med din läkare vid återbesök. Undvik i framtiden påfrestande ställningar under längre tid för nacke och skuldror! Variera Dina (arbets-)ställningar och tag ofta mikropausar.

Hör gärna av Dig till oss om du har några frågor!