



Stark inför ryggkirurgi – stark för livet

Råd om levnadsvanor och fysisk aktivitet
för dig som ska genomgå ryggkirurgi





www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor



December 2017 © Fysioterapeuterna
Grafisk form: Rickard Örtegren
Materialet är finansierat med stats-
bidrag från Socialstyrelsen.

Förord

EN STÖRRE KIRURGI, så som en ryggoperation, innebär fysiska och psykiska påfrestningar för dig som patient. Genom att främja hälsosamma vanor, före och efter ingreppet, ökar förutsättningar för en lyckad operation.

Syftet med denna broschyr är att stödja dig som patient till att leva hälsosamt inför och efter din operation och att våga vara fysiskt aktiv. Du kanske redan lever ett hälsosamt liv, men vill veta lite mer om hur du kan hålla dig i rörelse inför och efter operationen. Att ändra matvanor, alkoholkonsumtion, tobakskonsumtion eller vanor kring fysisk aktivitet kan vara svårt. Du får därför vägledning i både *vad* och *hur* du kan göra. Vi fysioterapeuter har vana i att stödja människor att leva hälsosamt.

Broschyren är framtagen av en fysioterapeutisk expertgrupp inom ryggkirurgi och arbetet har finansierats av Socialstyrelsen.

Raija Lenné

*Docent, projektledare för
Fysioterapeuternas Levnadsvaneprojekt*

LEVNADSVANOR OCH RYGGHÄLSA	5
Tobak	6
Alkohol	7
Matvanor	8
Fysisk aktivitet	9
FYSISK AKTIVITET INNAN OPERATIONEN	12
FYSISK AKTIVITET UNDER SJUKHUSVISTELSEN	16
VANLIGA FRÅGOR	19
FYSISK AKTIVITET NÄR DU KOMMIT HEM	20
REHABFAS 1 – Komma i gång	21
REHABFAS 2 – Stegrad rehab	21
REHABFAS 3 – Riktad rehab	21
REHABFAS 4 – Ryggen och framtiden	21
LÄS OCH INSPIRERAS	22

Levnadsvanor och rygghälsa

TOBAK, ALKOHOL, MATVANOR OCH FYSISK AKTIVITET är faktorer som har stark påverkan på din hälsa. Hälsosamma levnadsvanor kan minska risken för komplikationer, gynna sårhäkning och påskynda återhämtning i samband med operationen.



Utvärderingar visar att mer än 80 % av patienterna tycker det är viktigt att få samtala om sina levnadsvanor. De uttrycker också att de önskar stöd från hälso- och sjukvården med att förbättra dessa inför sin operation. Du kanske redan lever hälsosamt och då kanske dessa råd kan stärka dig. För dig som funderat över dina vanor kan det bli ett utmärkt tillfälle att genomföra en varaktig levnadsvaneförändring med stora hälsovinster.

Goda levnadsvanor är också en god förutsättning för att ha en god rygghälsa. Operationen är en del av åtgärden men för ett optimalt resultat krävs en aktiv insats av dig.



TOBAK

ATT SLUTA RÖKA är en viktig förberedelse inför operation. Rökfrihet sex till åtta veckor före operation och sex veckor efter operation kan halvera risken för komplikationer. Mer än 300 studier visar att rökning är förknippat med komplikationer efter operationen. Några av dessa komplikationer är ökad risk för blodproppar, sämre sårhäkning, lungkomplikationer och ökad infektionsrisk.



Det är totalt rökstopp som gäller för att undvika komplikationer efter operationen. Att bara skära ner på tobak minskar inte risken för komplikationer. Även några dagars rökfrihet gör skillnad. De första veckorna efter rökstopp kan man få ökade slembesvär i luftrören vilket kan påverka andningen. Rökare har sämre resultat av operationen.

Om du behöver hjälp att sluta med tobak, ta kontakt med Sluta-Röka-linjen: www.slutarokalinjen.org eller 020-84 00 00.



ALKOHOL

ETT ALKOHOLUPPEHÅLL på fyra veckor före ingreppet låter kroppen återhämta sig från negativa effekter och komplikationsrisken minskar. Hög konsumtion ökar risken för komplikationer under och efter kirurgi. Att dricka mer än två standardglas alkohol (12 g) per dag fördubblad risken för komplikationer som infektioner, akuta hjärtproblem och blödningar.

Om du har högt blodtryck, diabetes, hjärt-kärlsjukdom eller annan kronisk sjukdom är vinsterna ännu större. Det är de senaste månadernas konsumtion som är av betydelse. Att kombinera alkohol och smärtlindrande medicin är direkt olämpligt.

För mer hjälp, vänd dig gärna till www.alkoholhjalpen.se eller ring Alkohollinjen på 020-84 44 48.



STANDARDGLAS för olika alkoholhaltiga drycker.



MATVANOR

HÄLSOSAMMA MATVANOR inför kirurgi ger bättre läkning och minskar risken för komplikationer. Såväl undervikt som övervikt i samband med kirurgi har negativ inverkan på operationsresultatet. Sår läkningen försämras och risken ökar för infektion, lungödem, trycksår, hjärtinfarkt och hjärtsvikt.

Att äta regelbundna måltider innan operation, det vill säga frukost, lunch, middag och mellanmål med ett varierat innehåll är en bra förberedelse. Att ändra sina matvanor kan vara svårt, du kan få stöd av en dietist inom hälso- och sjukvården.

Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare, lagom mycket och röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



FYSISK AKTIVITET

FYSISK AKTIVITET har goda effekter på din hälsa, inte minst genom minskad risk att insjukna i de stora folksjukdomarna såsom hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, stroke och psykisk ohälsa. Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar en kombination av fysisk aktivitet (kondition och muskelstärkande styrka). Det är bra för hälsan att bryta stillasittandet en gång per timme.

Kondition

För att träna konditionen bör man vara fysiskt aktiv minst 150 minuter (2,5 timmar) på *måttlig* intensitetsnivå eller 75 minuter (1 timme och 15 minuter) på *hög* intensitetsnivå per vecka. Ett annat sätt att uttrycka hur fysiskt aktiv man behöver vara är att räkna steg per dag. För att uppnå hälsoeffekt bör du gå 7 500 steg/dag. I dag har de flesta mobiltelefoner en funktion där du kan se antal steg. Det finns också olika appar att ladda ner för att följa sitt fysiska aktivitetsmönster.

Styrka

Du bör även träna din muskelstyrka minst två gånger per vecka. Styrketräningen bör bestå av 8–10 övningar och du bör upprepa varje övning 8–12 gånger. Om du är äldre än 65 år bör du även träna din balans.

**Hur gör jag för att hålla
kontinuitet i min träning?**

VÄLJ EN AKTIVITET SOM DU TYCKER OM!
Forskning visar att det är lättare för oss att vara fysiskt aktiva om man gör något som man tycker är roligt.

HITTA EN TRÄNINGSKAMRAT som du kan bestämma tider för fysisk aktivitet med.

1



BEGRÄNSA STILLASITTANDET

Undvik långvarigt stillasittande genom att ta regelbundna korta pauser, det vi kallar "bensträckare".

2



ÖKA VARDAGSAKTIVITETEN

Utnyttja situationer i vardagen – ta trappan istället för hissen eller stig av bussen en hållplats tidigare.

3



FYSISK TRÄNING

Träna regelbundet. t.ex. gym, bollspel, löpning, simning eller raska promenader.

ALLMÄN REKOMMENDATION om fysisk aktivitet för vuxna.

Fysisk aktivitet innan operationen

GENOM ATT VARA FYSISKT AKTIV innan operationen så återhämtar du dig snabbare. I samband med att man genomgår en operation så försämras den fysiska kapaciteten. Genom att formulera ett tydligt mål med din rehabilitering redan innan operationen så ökar chansen att du lyckas med att uppnå det målet. En fysioterapeut kan hjälpa dig att lägga upp individuellt anpassad träning och stödja dig genom hela rehabiliteringsprocessen.



GENOM ATT VARA FYSISKT AKTIV *innan operationen*
återhämtar du dig snabbare.

Kan jag förstöra ryggen genom att träna?

DET ÄR VANLIGT ATT MAN KÄNNER ORO inför sin smärta och att man är orolig för att skada sig om man är fysiskt aktiv. När man haft ont länge så är smärtsignalen ingen bra guide – det är viktigt att du håller dig i gång även om det gör ont.

OM DU KÄNNER DIG OSÄKER kontakta fysioterapeuten på den klinik där du ska opereras eller på din hemort, så kan hen guida dig.

Vad kan jag själv göra för att förbereda mig inför operationen?

UNDVIK STILLASITTANDE – var så aktiv du kan i hemmet, trädgården och på jobbet. Bryt ditt stillasittande en gång per timme.

ATT GÅ 30 MINUTER PER DAG är ett bra hälsomål. Om du har svårt att gå så finns det andra alternativ. Att gå med stavar, att cykla, eller att träna i vatten (bassängträning, ryggsim, bröstsim, crawl) är bra alternativ. Prova olika träningsformer och variera vad du gör och hur länge du håller på. Sträva efter att hålla på i 10 minuter per tillfälle.

ATT VARA STARK I BÅL OCH BEN underlättar återhämtningen efter din operation. Styrketräningen bör utföras två gånger per vecka. Förslag på bra övningar: gå i trappa, armhävning mot vägg eller uppresning från stol. Se bildexempel här bredvid.



**ATT VARA STARK I BÅL
OCH BEN** *underlättar åter-
hämtningen efter din operation.
Här är tre övningar du kan
göra på egen hand – gå i
trappa, armhävning mot vägg
och uppresning från en stol.*

Fysisk aktivitet under sjukhusvistelsen

EFTER OPERATIONEN ligger du på en uppvakningsavdelning, hur länge beror på ingreppet och på hur du mår. Det är viktigt att komma upp tidigt ur sängen för att minska stelhetskänslan, öka cirkulationen, minska risken för blodpropp och underlätta att få igång magen.



Efter operationen behöver kroppen mycket energi och näring för att läka. Det är därför mycket viktigt att du äter och dricker ordentligt så snart du kan efter operationen. Försök att sitta upp till måltiderna. Det är bra för aptiten och samtidigt en del i din träning efter operation.

För att uppnå ett så bra resultat som möjligt av operationen är det viktigt att du är så aktiv som möjligt. Beroende på vilken typ av ryggoperation som utförts varierar rehabiliteringen, både vad gäller längd och stegring..

Vad kan jag göra själv?

OFTAST DU FÅR RÖRA DIG FRITT efter operationen, vilket även kallas *fri mobilisering*.

TÄNK FRAMFÖRALLT PÅ att undvika att ligga i sängen – ta gärna promenader i korridoren!

GÅNGHJÄLPMEDEL BEHÖVS OFTAST INTE. Under vårdtiden på avdelningen underlättar ett gåbord gångträningen till en början och i en del enstaka fall behövs gånghjälpmedel efter ryggoperationen.

När kan jag börja jogga,
dansa eller träna på gym?

När kan jag börja
lyfta tungt?

När kan jag börja
promenera och hur
långt får jag gå?

När kan jag börja
cykla eller gå stavgång?

Kommer jag kunna arbeta
vidare med mitt fysiskt
krävande arbete?

Är det något jag
bör undvika?

t.ex. som frisör, snickare
eller bilmekaniker.

Finns det några rekommendationer kring sex och samlevnad?

När kan jag börja köra bil?

När kan jag börja med trädgårdsarbete eller jakt?

Vanliga frågor

OVAN ÄR NÅGRA AV DE FRÅGOR patienter ofta ställer sig i samband med operationen.

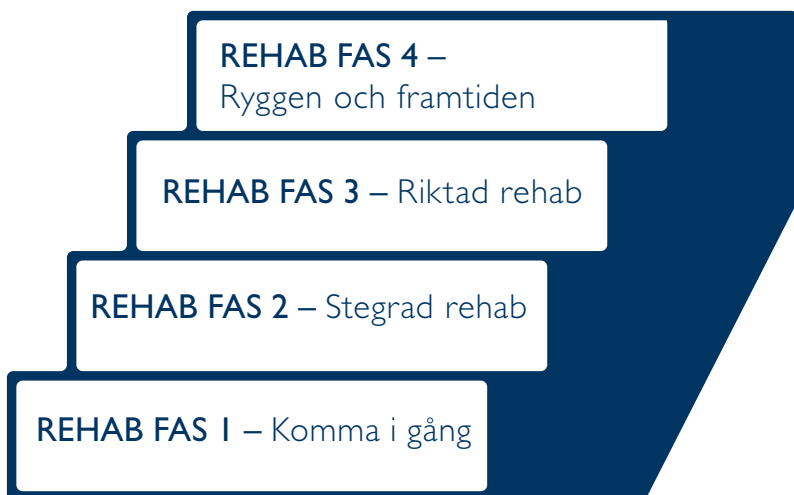
Det finns inga absoluta svar för dessa frågor, utan råden behöver anpassas efter dig. Fråga gärna, och våga även prova och anpassa efter din dagsform.



Fysisk aktivitet när du kommit hem

EFTER DIN RYGGOPERATION fortsätter rehabiliteringen med att nå ditt mål. Rehabiliteringen stegras efterhand och bör vara en kombination av rörlighet, styrka, balans och kondition. En fysioterapeut kan guida dig igenom de olika faserna för att uppnå ditt individuella mål.

För att uppnå optimal effekt av träning så ska den individanpassas, dvs den behöver bedömas utifrån dina förutsättningar och ditt mål. De rekommendationer som följer nedan är generella råd. Det är vanligt att känna symptom från rygg och ben under hela rehabiliteringsprocessen.



REHABFAS 1 – Komma i gång

DET ÄR VIKTIGT ATT KOMMA IGÅNG med vardagsaktiviteter. Gör dina dagliga övningar enligt rekommendationer du fått från sjukhuset. Växla mellan aktivitet och vila. Utöver medicinering kan kyla och värme verka som smärtlindring.

REHABFAS 2 – Stegrad rehab

HÄR STEGRAS REHABILITERINGEN till att förbättra rörlighet, styrka, balans och kondition. Du tränar på att klara av din träning själv. Under denna fas är arbetsåtergång vanligt.

REHABFAS 3 – Riktad rehab

UNDER DENNA FAS RIKTAS din rehabilitering så att du är redo att möta de krav som ställs på dig och din rygg i vardagen, på arbetet och på fritiden samt vid motion och idrott.

REHABFAS 4 – Ryggen och framtiden

FÖR ATT UPPRÄTTHÅLLA RYGGHÄLSAN behöver du fortsätta med regelbunden fysisk aktivitet livet ut. Du behöver därför hitta någon form av fysisk aktivitet som du tycker om att göra. Prova dig fram och våga pröva nya former av fysisk aktivitet. Du kan också fundera över vad du behöver för att kunna fortsätta med ett aktivt liv. En del hittar motivationen i sig själva, men andra behöver stöd. Som stöd kan man ha en träningskompis eller en gruppaktivitet med en fast tid.

Läs och inspireras

FYSS

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. <http://www.fyss.se/>

SVENSK RYGGKIRURGISK FÖRENING

<http://www.4s.nu/>

INSPIRATIONSFILMER

Träna på rätt sätt med Carl-Jan!

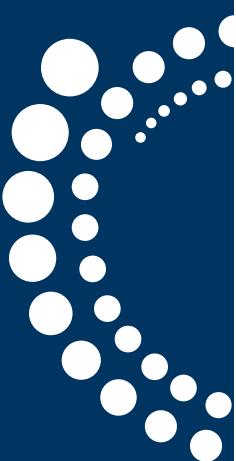
<https://www.youtube.com/watch?v=3ryEj5Lz6go>

Physio Advice on Managing Back Pain

<https://www.youtube.com/watch?v=24P7cTQjsVM>



TRÄNA PÅ RÄTT SÄTT MED CARL-JAN är en informativ och inspirerande film om träning. Se den på Youtube!



Sunda levnadsvanor ger dig en bra grund inför ryggkirurgi

I denna broschyr får du och dina
närstående råd om hur du kan
påverka din hälsa i samband
med ryggkirurgi. Broschyren
har tagits fram av Fysioterapeut-
ernas expertgrupp. Arbetet har
finansierats med statsbidrag
från Socialstyrelsen.

