

Fysiatritia / Ortopedia

## **Lannerangan nikaman takaosan / hermojuuriaukon avarrus**

Selkärangan kulumamuutokset voivat ahtauttaa selkäydinkanavaa ja hermojuuriaukkoja. Nämä aiheuttavat hermojen alueelle kipua, puutumista ja lihasvoiman heikkoutta. Leikkauksessa hermorakenteet vapautetaan puristuksesta poistamalla luuta nikaman takaosasta.





Lepoasento vuoteessa on vapaa. Alusta alkaen voit istua normaalikorkuisella tuolilla/wc:ssä selkä ryhdikkäässä asennossa. Pitkäaikaista (yli 30minuutin) istumista tulee välttää kahden viikon ajan. Jalkeilla oloa ja kävelyä voit lisätä tuntemusten mukaan. Liiallinen ylhäällä olo voi alkupäivinä aiheuttaa leikkausalueen turvotusta ja lisätä hermon oireita. Hermon alueella voi olla myös hermon toipumiseen liittyviä oireita, esimerkiksi pistelyä tai "sähkötystä".

Kotiuduttuasi voit liikkua kotipiirissä, pieniä matkoja useamman kerran päivässä. Kahden viikon kuluttua leikkauksesta voit vähitellen aloittaa kävelylenkit. Alkuun kävelymatka noin ½-1km ja kävelymatkaa voit lisätä nousujohteisesti, tuntemusten mukaan. Kävelysauvoja voit käyttää kävelyn tukena.

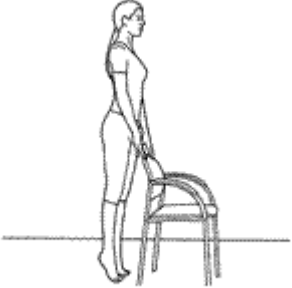

## **Raskaiden taakkojen nostamista ja kantamista sekä syvään kumartelua vältettävä 4 viikon ajan.**

Alkuvuikkojen aikana kudokset paranevat tukemaan selkärankaa. Kevyet arkiaskareet tuntemusten mukaan edistävät toipumista. Liikuntaharrastuksiin (vesijuoksu, vesivoimistelu, pyöräily, hiihto, kuntosali, tanssi, ryhmäliikunta) voit palata 6 viikon kuluttua.

## Selän harjoitusohjelma

 <p>PhysioTools Ltd</p>	<p><b>Hermokudoksen kevyt harjoitus</b></p> <p>Asetu selinmakuulle, toinen jalka koukussa, jalkapohja alustalla. Laita harjoiteltavan jalan polven alle tyyny tai pyyherulla.</p> <p>Ojenna polvi suoraksi ja pumpppaa nilkkaa kevyesti koukkuun - suoraksi muutamia kertoja. Rentouta jalka välillä.</p> <p>Mikäli harjoitus aiheuttaa hermon oireita siirrä harjoituksen aloitusta myöhemmäksi.</p>
 <p>©Elsevier</p>  <p>PhysioTools Ltd</p>	<p><b>Vatsalihasten harjoitukset</b></p> <p><b>1.)</b> Selinmakuulla, lonkat ja polvet koukussa. Pidä niska- ja selkälihakset rentoina.</p> <p>Uloshengityksellä jännitä syvät vatsalihakset (vatsa litistyy, paineen tunne sormien alla) pidä 10 laskien ja rentouta 10 laskien.</p> <p>Toista 10 kertaa <u>lisäksi seuraava ohje</u></p> <p><b>2.)</b> Selinmakuulla molemmat polvet koukussa, jalkapohjat alustalla.</p> <p>Jännitä vatsalihakset vetämällä vatsa sisään. Säilytä tämä lihasjännitys ja nosta pää ja hartiat ylös alustasta. Säilytä selän ja lantion asento muuttumattomana suorituksen ajan.</p>
 <p>PhysioTools Ltd</p>	<p><b>Takareiden ja pakarän venytys</b></p> <p>Jännitä vatsalihakset ja pidä jännitys liikkeen ajan. Nosta venytettävä jalka koukkuun vatsan päälle ja kierrä kädet polven ympäri/reiden takaa. Vedä polvi koukkuun tuntemusten mukaan, niin, että venytys tuntuu reiden takaosassa ja pakaralihaksessa. Pidä pää alustalla koko liikkeen ajan.</p> <p>Venytä noin 20 sekuntia. Tee venytys molemmin puolin.</p>

Jatkuu →

 <p>PhysioTools Ltd</p>	<p><b>Pohjelihasten harjoitus</b></p> <p>Nouse varpaille alkuun molemmilla jaloilla ja myöhemmin yhdellä jalalla.</p>
 <p>PhysioTools Ltd</p>	<p><b>Pohjelihasvenytys</b></p> <p>Seiso käyntiasennossa, venytettävä jalka ojennettuna suoraksi taakse ja toinen koukussa edessä. Ota käsillä tukea seinästä tai tuolista.</p> <p>Nojaa vartaloa eteen alas, kunnes venytys tuntuu ojennettun jalan pohkeessa. Pidä venytys noin 30 sekuntia - rentoudu. Venytä toinen jalka.</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p><b>Reisi- ja pakaralihasten harjoitus</b></p> <p>Seiso kapeassa haara-asennossa selkä suorana ja jalkaterät suoraan eteenpäin.</p> <p>Laskeudu hitaasti kyykkyyhin ja nouse ylös pakarointia ja alavatsaa jännittäen. Kallista selkää eteenpäin liikkeen aikana.</p>