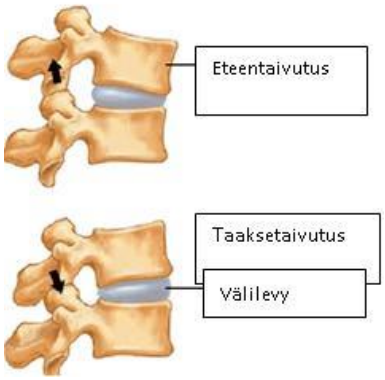
Fysiatria / Ortopedia

# Ohje välilevytyräleikkauksen jälkeen

## Selän rakenne

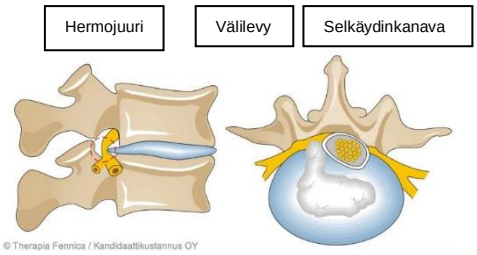
Selkäranka koostuu kaularangasta (C1-C7), rintarangasta (Th1-Th12) ja lannerangasta (L1-L5). Selkärangan tehtävänä on muun muassa suojata selkäydintä ja se toimii lihasten kiinnityskohtana. Lanneranka on selkärangan kuormitetuin osa.




Selkäranka on sivulta katsottuna S-kirjaimen muotoinen, mikä lisää rangan iskunkestävyyttä ja joustoa. Selkänikamat kiinnittyvät toisiinsa nivelsiteillä, lihaksilla ja jänteillä. Nikamien välissä oleva välilevy toimii niin sanottuna iskunvaimentimena. Välilevyt tukevat selkärankaa, mutta samalla ne sallivat nikamien liikkeet toisiinsa nähden sekä selkärangan taivutukset ja kierrot. Aikuisilla välilevyihin ei ole suoraa verenkiertoa vaan ne saavat ravinteensa ympäröivien kudosten välityksellä. Selkärankaan kohdistuva liike parantaa välilevyjen aineenvaihduntaa ja ravinteiden saantia.

Selkävaivojen riskitekijöitä ovat vähäinen liikunta, ylipaino, tupakointi ja fyysisesti raskas työ (hankalat selän asennot, nostot ja tärinä). Selkävaivojen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa suositellaan mahdollisuuksien mukaan em. riskitekijöiden välttämistä.

## Välilevytyrä




Rakenteeltaan välilevy muodostuu kahdesta erilaisesta osasta. Välilevyn keskiosa on hyytelömäinen, ulkokuori muodostuu rustoisesta renkaasta. Välilevyn rappeumaan liittyen voi syntyä välilevytyrä, kun hyytelömäistä sisusta pääsee rustorenkaan vauriokohdasta ulos painamaan hermoa. Ulospäässyt massa voi painaa lannerangassa selkäytimen alaosaa tai hermojuurten ulostuloaukoissa kulkevia hermoja aiheuttaen hermon alueelle kipua, puutumista, tunnottomuutta ja lihasvoiman heikkoutta. Välilevytyrä voi myös kemiallisesti ärsyttää hermoa.

## Välilevytyrän leikkaus

Leikkauksessa hermoa painava välilevytyrä poistetaan ja tarvittaessa välilevyn sisustaa tyhjennetään. Välilevyn paraneminen leikkauksen jälkeen on yksilöllistä ja voi kestää useita viikkoja.

**Kuinka toimia leikkauksen jälkeen?**

Lepoasento vuoteessa on vapaa, myös vatsamakuu on sallittu. Leikkauksen jälkeen ylösnousu tapahtuu kylkimakuun kautta selkä ryhdikkäässä asennossa. Kävelyä suositellaan tuntemusten mukaan, pieniä matkoja kerralla.

Kotiutuminen sairaalasta tapahtuu pääsääntöisesti henkilöautolla, selkänoja pystyssä pieni tyyny lanneselän tukena tai pidemmillä (yli 30 minuuttia kestävillä matkoilla) selkänoja alas kallistettuna. Sairaalasta kotiudutaan yleensä leikkauspäivänä tai leikkausta seuraavana päivänä. Jalkeilla oloa voit alkupäivinä lisätä vähitellen tuntemusten mukaan. Liiallinen yhtäjaksoinen ylhäällä olo voi aiheuttaa leikkausalueelle turvotusta ja hermon oireita.

Vältä pitkäaikaista istumista (maksimissaan 30 minuuttia kerralla) kahden viikon ajan. Voit istua normaalikorkuisilla istuimilla, mutta pidä selkä ryhdikkäässä asennossa. Istuutuessa ja noustessa selkää saa kallistaa eteenpäin. **Raskaiden taakkojen nostamista sekä syvään kumartamista on vältettävä neljän viikon ajan**. Muista, että voit kuitenkin vapaasti kyykistyä. Sukupuolielämä on sallittua haavan parannuttua.

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**.** Liiallinen rasitus voi aiheuttaa samanlaisia hermon oireita kuin sinulla oli ennen leikkausta. Hermon alueella voi olla myös hermon paranemiseen liittyviä oireita pistelyä, ”sähkötyksiä” tms. Kahden viikon jälkeen voit myös ruveta kevyesti taivuttelemaan selkää päivittäisissä toimissa, mm. peseytyessä ja pukeutuessa.

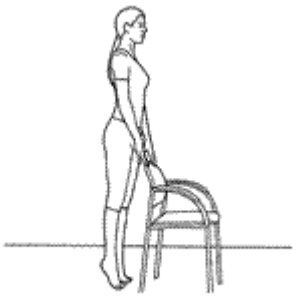
Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä sairaalan fysioterapeuttiin, leikanneeseen lääkäriin tai ortopedian poliklinikalle, jos paranemisessa on jotain ongelmaa tai jokin asia huolestuttaa. Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä ortopedian poliklinikalle, jos paranemisessa on jotain ongelmaa tai jokin asia huolestuttaa.

K-HKS 4516.10/20
KV/MN

## Harjoitusohjelma 0-4 viikkoa leikkauksen jälkeen

| | |
|---|---|
| <br>PhysioTools Ltd | **Hermokudoksen kevyt harjoitus**<br><br>Asetu selinmakuulle, toinen jalka koukussa, jalkapohja alustalla. Laita harjoiteltavan jalan polven alle tyyny tai pyyherulla.<br><br>Ojenna polvi suoraksi ja pumppaa nilkkaa kevyesti koukkuun - suoraksi muutamia kertoja. Rentouta jalka välillä.<br>Mikäli harjoitus aiheuttaa hermon oireita siirrä harjoituksen aloitusta myöhemmäksi. |
| <br>©Elsevier<br> <br>PhysioTools Ltd | **Vatsalihasten harjoitukset**<br><br>**1.)** Selinmakuulla, lonkat ja polvet koukussa. Pidä niska- ja selkälihakset rentoina.<br><br>Uloshengityksellä jännitä syvät vatsalihakset (vatsa litistyy, paineen tunne sormien alla) pidä 10 laskien ja rentouta 10 laskien.<br><br>Toista 10 kertaa <u>lisäksi seuraava ohje</u><br><br>**2.)** Selinmakuulla molemmat polvet koukussa, jalkapohjat alustalla.<br><br>Jännitä vatsalihakset vetämällä vatsa sisään. Säilytä tämä lihasjännitys ja nosta pää ja hartiat ylös alustasta.<br>Säilytä selän ja lantion asento muuttumattomana suorituksen ajan. |
| <br>PhysioTools Ltd | **Takareiden ja pakaran venytys**<br><br>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.<br><br>Venytä noin 20 sekuntia. Tee venytys molemmin puolin. |

**Jatkuu →**

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

KHKS 4516.810/20
KV/MN