

Kanta-Hämeen keskusairaala  
Hämeenlinnan yksikkö / Ortopedia, Fysiatria

## Lannerangan luudutusleikkaus / kuntoutuminen

Leikkauksen tavoitteena on helpottaa hermojuuriperäistä alaraajoihin säteilevää kipua ja puutumista sekä alaraajojen voimattomuutta. Luudutettava nikamaväli/-välit tuetaan metallisella kiinnityslaitteistolla.

Leikkauksen jälkeinen kipu saattaa kestää jopa kuukausia, lisäksi voi pakaroiden ja alaraajojen alueella olla säteilykipua ja puutumista. Käytä kipulääkettä säännöllisesti alkuvaiheena, jotta pystyt liikkumaan ja harjoittelemaan ohjeiden mukaan.

Selkä-, kylki- ja vatsamakuu ovat sallittuja asentoja levätä ja rentoutua. Vuoteessa sängyn päätyä ei kuitenkaan saa nostaa. Kylkimakuulla voit laittaa tyynyn jalkojen väliin, jolloin lannerangan asento on tuetumpi.

### Leikkauksen aiheuttamat rajoitukset

Selän asento kaikissa päivittäisissä toiminnoissa on pidettävä suorana.

Leikkauksen jälkeen tulee välttää yli puoli tuntia kestävää yhtäjaksoista istumista 4 viikon ajan. Saat istua tavallisella selkänöjällisellä tuolilla. Istu selkä suorana ja jalat maahan tuettuna, wc:ssä voit istua normaalisti. Neljän viikon jälkeen voit lisätä istumisaikaa vähitellen. Vältä kahden kuukauden ajan selän ääriasentoja, kumarteluja ja kiertoliikkeitä. Raskaiden taakkojen nostaminen tai kantaminen on kielletty kaksi kuukautta.

Pukeutuminen onnistuu parhaiten selinmakuulla. Kyykistyminen on sallittu selkä suorana, tarvittaessa käytä tarttumapihtejä tavaroiden nostamiseen lattialta.

Auton kyydissä voi istua lanneranka hyvässä asennossa, esimerkiksi pieni tyyny lannerangan tukena. Huomioi 4 viikon aikana puolen tunnin rajoitus istumisessa.

### Liikunnan aloittaminen

Liikeharjoitukset aloitetaan heti leikkauksen jälkeen ja niitä tulee tehdä päivittäin.

Lisää jalkeilla oloa ja kävelyä asteittain tuntemusten mukaan. Kiinnitä huomiota kävelyn rentouteen. Parin viikon kuluttua leikkauksesta voit aloittaa kävelylenkit, voit halutessasi käyttää kävelysauvoja tukena.

Mikäli rasitus lisää oireita, lyhennä kävelymatkaa/pidä lepopäiviä.

Fysioterapeutin arvion mukaan saat kutsun fysioterapiaohjaukseen Kanta-Hämeen keskusairaalan fysiatrian osastolle / Riihimäen yksikköön tai Forssan sairaalaan noin 6 viikon ja 3 kuukauden kohdalle toimenpiteestä, jolloin saat lisää ohjeita kuntoutumiseesi. Muussa tapauksessa suositellaan fysioterapiaohjauskäyntiä 6 viikon kohdalla lähimmässä terveyskeskuksessa, mihin voit itse varata ajan.

### Liikuntaharrastukset

Aloita liikunta vähitellen, palaten aluksi aiempiin harrastuksiisi alla olevan suosituksen mukaisesti:

- 1 kk leikkauksesta on sallittu aloittaa selkäsuorana hallittu kevyt vesivoimistelu ja vesijuoksu sekä harjoittelu kuntopyörällä ja
- 2 kk leikkauksesta voi aloittaa kuntosaliharjoitukset, ryhmäliikunnan, pyöräilyn ja uinnin
- 6 kk leikkauksesta sallitaan juoksu, soutu, laskettelu ja palloilulajit.

## Selän harjoitusohjelma

---

### Hermokudoksen kevyt harjoitus



PhysioTools Ltd

Asetu selinmakuulle, toinen jalka koukussa, jalkapohja alustalla. Laita harjoiteltavan jalan polven alle tyyny tai pyyherulla.

Ojenna polvi suoraksi ja pumpppaa nilkkaa kevyesti koukkuun - suoraksi muutamia kertoja. Rentouta jalka välillä. Mikäli harjoitus aiheuttaa hermon oireita siirrä harjoituksen aloitusta myöhemmäksi.

### Vatsalisharjoitukset



©Elsevier

1.) Selinmakuulla, lonkat ja polvet koukussa. Pidä niska- ja selkälihaksen rentoina.

Uloshengityksellä jännitä syvät vatsalihakset (vatsa litistyy, paineen tunne sormien alla) pidä 10 laskien ja rentouta 10 laskien.

Toista 10 kertaa lisäksi seuraava ohje

2.) Selinmakuulla molemmat polvet koukussa, jalkapohjat alustalla.



Jännitä vatsalihakset vetämällä vatsa sisään. Säilytä tämä lihasjännitys ja nosta pää ja hartiat ylös alustasta. Säilytä selän ja lantion asento muuttumattomana suorituksen ajan.

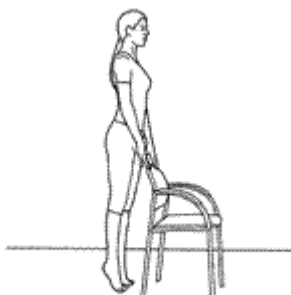
PhysioTools Ltd



PhysioTools Ltd

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.

Venytä noin 20 sekuntia. Tee venytys molemmin puolin.



PhysioTools Ltd

### Pohjelihasten harjoitus

Nouse varpaille alkuun molemmilla jaloilla ja myöhemmin yhdellä jalalla.



PhysioTools Ltd

### Pohjelihasvenytys

Seiso käyntiasennossa, venytettävä jalka ojennettuna suoraksi taakse ja toinen koukussa edessä. Ota käsillä tukea seinästä tai tuolista.

Nojaa vartaloa eteen alas, kunnes venytys tuntuu ojennetun jalan pohkeessa. Pidä venytys noin 30 sekuntia - rentoudu. Venytä toinen jalka.



©PhysioTools Ltd

### Reisi- ja pakaralihasten harjoitus

Seiso kapeassa haara-asennossa selkä suorana ja jalkaterät suoraan eteenpäin.

Laskeudu hitaasti kyykkyyän ja nouse ylös pakarointia ja alavatsaa jännittäen. Kallista selkää eteenpäin liikkeen aikana.