

Skole

Du kan begynne på skolen 1-3 uker etter hjemkomst, eller så fort formen tillater det. Hvis du går i grunnskolen, kan du få hjemmeundervisning i mellomtiden. Du vil også ved behov få dekket drosjetransport til/fra skolen i ca. 3 mnd. Det anbefales to sett med skolebøker. Blir du sliten av å være på skolen hele dagen, bør du ha anledning til å legge deg ned og hvile, evt. starte med redusert skoledag.

Kontroll

Du kommer til kontroll hos fysioterapeut 3 mnd etter operasjon, og hos lege 6 og 12 mnd etter operasjon. På kontrollene blir det anledning til å ta opp spørsmål om videre retningslinjer utover det som er skissert her.

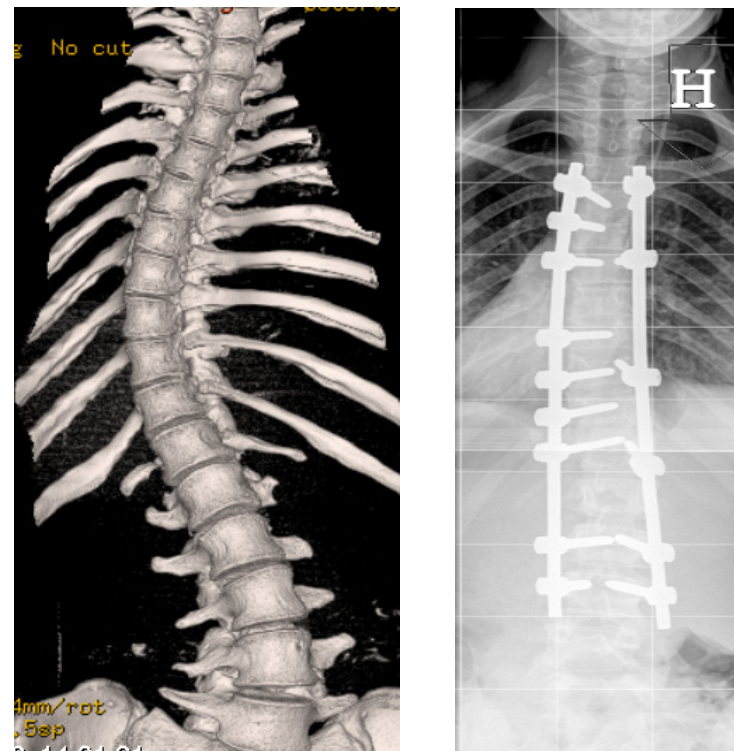
NB! Dette er generelle retningslinjer. Hver enkelt pasient må vurderes individuelt. Det er derfor mulig at opplegget for deg kan avvike noe fra det som er skissert her.

Se også
http://www.oslo-universitetssykehus.no/omoss_/avdelinger_/klinisk-service-ortopedi_

Hilsen fysioterapeutene

Revidert mars 2016

Idiopatisk skoliose



Informasjon fra fysioterapeutene

Ortopedisk klinikk,

Seksjon for klinisk service ortopedi, Enhet for fysioterapi.
Postadresse: Oslo Universitetssykehus HF, avd Rikshospitalet
Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo
Sentralbord Enhet for fysio- og ergoterapi: 23 07 29 00

Hensikt

Hensikten med operasjonen er å rette opp skjevheter i ryggen så godt som mulig. Målet med fysioterapien er å bidra til at du blir selvhjulpen i all forflytning.

Hva skjer før operasjonen?

Du blir informert av lege (ortoped), anestesilege, sykepleier og fysioterapeut. Fysioterapeuten gir informasjon om hvordan du skal forholde deg til aktivitet under oppholdet og videre når du kommer hjem.

Operasjon

Under operasjonen forsøker man å rette ut kurven så mye som mulig og fikserer med stag og skruer.

Hva skjer etter operasjonen?

Når du våkner vil du ha en del utstyr koblet til deg. Dette er helt normalt, og er til hjelp for deg etter operasjonen. Du kan ligge som du vil, og det er vanlig å veksle mellom rygg- og sideleie de første dagene. Du vil få hjelp til å snu og forflytte deg inntil du klarer det ved egen hjelp.

Du skal bevege armer og ben for å sikre god blodsirkulasjon. For å hindre lungekomplikasjoner er det viktig å puste så normalt som mulig. Du vil dessuten få en pustefløyte (pep-fløyte) som du skal bruke regelmessig de første dagene (3 x 10 repetisjoner hver våkne time). Det er viktig at du forsøker å hoste opp eventuelt slim, og fysioterapeuten instruerer deg i riktig hosteteknikk.

Vanligvis kommer du opp og sitter på sengekant allerede kvelden på operasjonsdagen, står og går dagen etter operasjonen, og trener i trapp dag to etter operasjonen. Til å begynne med går du med støtte ("prekestol"), men etter hvert vil du ikke trenge hjelpemidler. Du skal gå flere turer daglig. Du kan gå i trapper, sitte på vanlig stol og toalett.

Etter operasjonen er det vanlig at du kjenner ubehag i forbindelse med at du beveger deg. Dette er helt normalt og det er svært viktig at du tør å være i bevegelse for å forhindre komplikasjoner og gjenvinne normal funksjon så raskt som mulig.

Etter korreksjonen kan du oppleve at du har et annerledes tyngdepunkt enn tidligere. Du bør derfor jobbe med bevisstgjøring av balanse og holdning, gjerne ved hjelp av et stort speil. Fysioterapeuten vil instruere deg i dette.

Oppholdets varighet

De fleste blir på sykehuset 4 dager etter operasjonen. Reisemåten hjem avgjøres i det enkelte tilfellet.

Videre retningslinjer etter utskrivelse

Ryggen tåler vanlig daglig aktivitet. Unngå kontaktidrett i 6 mnd. Du vil få med erklæring om tilrettelagt gymnastikk, og bruk av ergometersykkel, turgåing og svømming kan være alternativer. Det oppfordres til å gjennomføre disse aktivitetene også i det daglige.

Svømming kan du begynne med så snart såret er grodd, ca 3 uker etter operasjonen. Det er vanligvis ikke behov for fysioterapi etter utskrivning fra sykehuset. Normalt tar det ca. 6-9 mnd før ryggen er tilhelt.

Bilkjøring

Bilkjøring tillates, både som passasjer og sjåfør. Du kan begynne å kjøre selv når du slutter å bruke sterke smertestillende medisiner (og hvis du har sertifikat!)