

Til deg som er operert for skoliose

Om tilstanden

Å ha skoliose tydar at du har ein skeiv rygg. Ryggsøyla er skeiv sidevegs, samtidig som ho er rotert. Det er rotasjonen som gjev pukkelen på eine sida av ryggen. Ein liten skoliose treng ikkje behandling. Nokre skoliosar blir behandla med korsett og nokre blir så store at operasjon er beste behandlinga. Den skeive delen av ryggen blir då retta opp og stiva av. Ein stor ubehandla skoliose kan gje plager seinare i livet. Det blir best resultat om ein opererar medan ryggen framleis er mjuk og lett lar seg rette opp, og før ein får plager som smerter og slitasje. Derfor blir dei fleste operert i tenåra.

Ryggen blir retta opp og stiva av med skruer, krokar og stag. Det er ein svært stabil konstruksjon. Det er likevel viktig at ryggsøyla og vevet rundt får ro til å gro, og at ein unngår unødvendige smerter og plager frå muskulatur. Vi har derfor nokre råd i forhold til kva ein bør og ikkje bør gjere den første tida etter operasjonen.

På sjukehuset

Det er ein stor operasjon og du vil vere medtatt og ha smerter frå såret den første tida. Vi oppfordrar likevel pasientane til å komme på sengekant og gjerne opp og stå allereie på kvelden operasjonsdagen. Dei første gongene får ein hjelp, og dei første dagane støtter ein seg ofte til ein preikestol når ein er oppe. Første gongene ein er ute av senga er det vanleg å føle seg ustø. Sengeleie og medisinar gjer at ein kjenner seg svimmel, og kroppen må tilpasse seg ei ny stilling i ryggen. Det er lurt å ta små turar i starten, gjerne fleire gonger dagleg. Etterkvart går ein lengre. Når du blir trøtt er det best å legge seg ned litt for å kvile. Å sitte er det som er minst behageleg etter ein ryggoperasjon. Start med å sitte til måltida og auk sittelengda etter som det kjennast greitt.

Daglegliv og skole

Det er vanleg at ein startar på skolen igjen kring 2-3 veker etter operasjonen. Ein startar gjerne med litt kortare dagar eit par veker, før ein er tilbake i normal skoledag. Formen vil variere frå person til person og når ein er klar til å starte igjen er individuelt. Av og til er det behov for å tilpasse arbeidsplassen på skolen den første tida. Det kan vere behov for ein betre stol, til dømes ein kontorstol. Du skal ikkje bere meir enn 3 kg første tida, og det er best å bere skolebøkene i sekk på ryggen. For å unngå tung bering, bør du ha to sett med skolebøker. Skolen er ansvarleg for å legge til rette.

Om du har jobb, blir du sjukemeld minst 3 månader. Lengda på sjukemeldinga kjem an på kva arbeid ein har og det er gjerne lurt med gradvis opptrapping av arbeid fram mot det som er normalt for den enkelte. Ta kontakt med arbeidsgjevar for å tilrettelegge arbeidet og vurdere kva arbeidsoppgåver du kan klare.

Trening og fysioterapi

På sjukehuset blir du rettleia og får øvingar av fysioterapeuten. Øvingane skal du halde fram med etter at du er utskreven frå sjukehuset. Etter kvart treng du nye og meir utfordrande øvingar. Det kan vere nyttig med kontakt med fysioterapeut på heimstaden som kan følgje

opp med nye øvingar etter kvart, hjelpe med arbeidsplass på skolen og alternativ til vanleg skolegym. Ein kan gjerne ha første kontakt med fysioterapeuten kring 4 veker etter operasjonen. Behovet for fysioterapi varierer frå person til person, og vil bli vurdert i lag med deg på kontrollane etter operasjonen.

Øvingane vil ha fokus på muskelkontroll og stabilitet kring ryggstøyla. Du skal ikkje trene på å bevege i området som er avstiva. Å gå tur i lett terreng er fin trening både for utholdenheit og stabilitet. Etter 4-6 veker får ein svømme og sykle på ergometersyssel. Lett jogging kan ein som regel gjere etter 3 månader, men anna aktivitet som gjer mykje bevegelse og støt må ein vente minst 6 månader med. Etter 6 månader får du som regel starte med individuelle idrettar som til dømes dans, delta i vanleg skolegym og oftast gradvis starte med lagidrett og kontaktidrett som ballspill og alpint. I nokon høve må ein vente lenger med dette.

Stell av sår

Såret er sydd med sting som forsvinn av seg sjølv. Stripsa som er over såret kan vere til dei losnar. Før såret er grodd dusjar ein med bandasje på, og skiftar denne etter dusjen. Etter om lag 2 veker er såret grodd, og du treng ikkje bandasje. For å få eit fint arr bør du dekke såret med plasterteip i sola minst eit år etter operasjonen.

Oppfølging

Kontrollar hos rygglege på Ortopedisk poliklinikk ca 3 månader og 1 år etter operasjonen. Før nokon av kontrollane tar ein røntgenbilde. Ved behov kan fysioterapeut vere tilgjengeleg på kontrollane, for vidare rådgjeving om aktivitet.