

Informasjon til deg som har brudd i ryggen.

Gjelder for: []
Dokumenttype: Pasientinformasjon
Sist endret: 12.05.2023

Informasjon til deg som har brudd i ryggen

Restriksjoner:

Unngå å bøye og vri ryggen de første 6 ukene. Dette for at bruddet skal få ro til å gro i akseptabel stilling. Bøy i hofter og knær for å avlaste ryggen når du skal ned til gulvet.

Ut av og inn i seng:

Rull deg over på siden. Sving beina ut av sengen og skyv fra på madrassen med albuen og motsatt hånd til du sitter på sengekanten. Dette er mer skånsomt for ryggen enn å sette seg rett opp.

Aktivitet og hvile:

Du kan gradvis gjenoppta alle vanlige gjøremål. Varier aktiviteten, gå, sitte, stå og ligge. På denne måten opprettholder du god blodsirkulasjon og sikrer best mulig tilheling av bruddet. Den første tiden er det fornuftig å hvile hyppig og la smertene styre aktiviteten. Du må gjerne gå i ulendt terreng. Øk gangdistansen gradvis. Å gå i trapp er god trening for beinmuskulaturen.

Sitting:

De fleste med ryggplager opplever sitting over tid som ubehagelig. Den første tiden sitter du best på relativt høye stoler, for å unngå for stort trykk gjennom ryggsøylen.

Bilkjøring:

Du har ansvaret som sjåfør og skal ha god nok kontroll til å beherske uforutsette situasjoner. Avpass turlengden etter formen din.

Løfting:

Unngå å løfte mer enn et par kg. de første 6 ukene.