

Informasjon til deg som er ryggoperert

Gjelder for:	Hele SiV
Dokumenttype:	Pasientinformasjon
Sist endret:	12.03.2024

Informasjon til deg som er ryggoperert

Rygger er ulike. Sammenlign deg derfor ikke med andre. Ha et bevisst forhold til ryggen din, men vær ikke redd for å bruke den.

De fleste trenger ikke fysioterapi etter en ryggoperasjon, men alle trenger god og variert, gradvis økende aktivitet. Du kan bevege deg fritt til smertegrensen og det anbefales å være i mest mulig normal bevegelse; gå turer, vær i aktivitet og beveg deg så naturlig som mulig.

De første ukene skal du ikke løfte mer enn ca. 5 kg.

Du skal vente med å kjøre bil til du har kontroll til å beherske uforutsette situasjoner.

Om du føler deg stiv i ryggen, har smerter eller ikke har kommet skikkelig i gang etter operasjonen, anbefaler vi at du tar kontakt med fysioterapeut for oppfølging etter 1-2 mnd.

Vær oppmerksom på infeksjonstegn som feber, økende smerter, varme, rødhet eller sekresjon fra operasjonssår.

Du skal fjerne stingene hos fastlegen etter 14 dager.

Tilbud om fysioterapikontroll på Sykehuset i Vestfold, Tønsberg/Larvik

Du som er operert i ryggen på SiV, kan ta kontakt for kontroll hos fysioterapeut etter 1-2 mnd.

Bor du i nordfylket: Ring for timebestilling 33 34 25 00 (mandag-fredag kl. 09.00-14.00)

Bor du i sørfylket: Ring for timebestilling 33 16 46 35 (mandag-fredag kl. 08.00-10.00)

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen
33 34 25 00