

Regionaalhaigla

TAASTUMINE PÄRAST NIMMEDISKI JA LUMBAALSTENOOSI OPERATSIOONI

Nimmediski ja lumbaalstenoosi operatsioon
Soovitused operatsioonijärgseks perioodiks
Soovituslik harjutusprogramm
Puhkeasendid



NIMMEDISKI JA LUMBAALSTENOOSI OPERATSIOON

Kaks kõige levinumat põhjust närvi pitsumiseks on lülisamba lülid vahelise diski väljasopistumine ning lülisambakanali nimmeosa ahenemine ehk **lumbaalstenoos**.

Diski vananemisel või vigastamisel väheneb diski elastsus, selles tekivad rebendid ja disk võib välja sopistuda, avaldades survet ümbritsevatele kudedele ja närvijuurtele.

Lumbaalstenoosi korral aheneb lülisamba kanal, mille tulemusel pitsuvad nimmepiirkonna närvijuured.

Leevendamaks närvijuure pitsumisest põhjustatud valu seljas ja jalgades ning sellega kaasnevat funktsioonihäiret, tehakse operatsioon, mille käigus pitsunud närvijuur vabastatakse.

SOOVITUSED OPERATSIOONIJÄRGSEKS PERIOODIKS

- Voodist tõusmine on lubatud operatsioonipäeva õhtul ning lühiajaline istumine operatsioonijärgsel päeval.
- Tööle naasmine sõltub töö iseloomust ning taastumise edukusest. Soovitavalt 4–6 nädala möödumisel operatsioonist. Pikaajaline istumine (nt töötamine 8 tundi päevas) on lubatud 6–8 nädala möödudes.
- Sügavalt kummardumine on lubatud u 3–4 nädala möödumisel operatsioonist.
- Soovitav on liikuda ning vältida pikaajalist istumist ja ühel kohal seismist.
- Igapäevaseid toiminguid tehes jälgige enesetunnet! Kui selg väsib, siis vahetage asendit või laske seljal puhata (vt Puhkeasendid).
- Raskuste tõstmisel järgige ergonoomikat – ärge tõstke seljaga, vaid kasutage tõstmiseks jalgade jõudu. Vältige pööratud kehaga tõstmist!

- Taastumisperioodil võite tõsta ühe käega maksimaalselt 3 kg, kahe käega koos tõstes maksimaalselt 6 kg. Jagage koormus võrdselt kahe kehapoole vahel!
- Autot võite juhtida 3–4 nädala möödumisel.
- Seksuaalelus olulisi piiranguid ei ole, vältige valu tekitavaid asendeid ning vajadusel toestage selga või kõhtu patjadega.
- Sportlike tegevustega on soovitatav alustada nelja nädala möödumisel. Kasuks tuleb aeroobne treening 30 minutit kolm korda nädalas: jalgrattasõit, kepikõnd, ujumine, suusatamine jm.
- Olge kannatlik, sest kaasuvad haigused võivad taastumisperioodi pikendada. Oluline on jälgida enesetunnet ning võtta ette jõukohased toimingud.

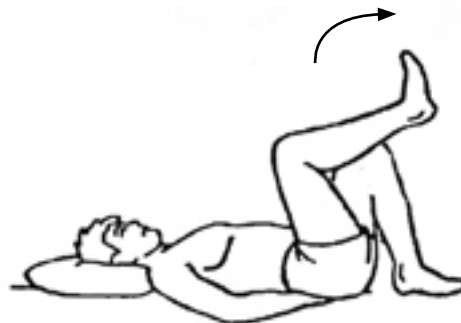
Vältige paranemist takistavaid tegevusi:

- raske füüsiline töö ja valed tõstmisvõtted;
- korduvad ühetaolised liigutused ning sage kummardamine ja pööramine;
- vibratsioon ja korduvad põrutused.

SOOVITUSLIK HARJUTUSPROGRAMM



Lamage selili. Painutage ja sirutage mõlemat põida. Kui hoiate põlved harjutuse ajal sirged, siis venitate ka säärelihaseid.



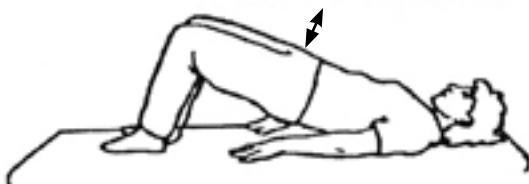
Lamage selili, põlved kõverdatud ja tallad maas. Tehke kordamööda mõlema jalaga jalgrattasõidu liigutusi. Pingutage harjutust tehes kõhulihaseid ning hoidke alaselg vastu alust.



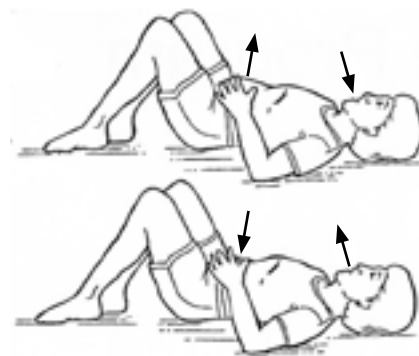
Lamage selili. Kõverdage jalg kõhu suunas, samal ajal hoidke teine jalg sirgena maas. Hoidke asendit 10 sekundit, seejärel viige jalg lähteasendisse. Tehke harjutust kordamööda mõlema jalaga.



Lamage selili, käed reitel. Pingutage kõhulihaseid, tõstke ülakeha ja sirutage sõrmed põlvedeni. Hoidke asendit kolm sekundit, seejärel lõdvestuge.



Lamage selili, põlved kõverdatud ja tallad maas. Tõstke puusad ja alaselg lülihaaval järk-järgult põrandalt üles, pingutades tuharalihasid. Hoidke asendit! Viige selg pikkamööda tagasi lähteasendisse ja lõdvestuge.



Lamage selili, jalad põlvest kõverdatud ja tallad maas. Hingake sügavalt. Jälgige, et kõht sisse hingates kerkiks. Välja hingates pingutage kõhulihaseid ja suruge kõht sisse. Lõdvestuge.

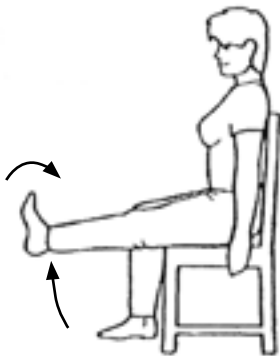


Lamage külli, alumine jalg polvest koverdatud ja peamine jalg sirge.

Tõstke pealmist jalg sirgelt üles, hoidke asendit paar sekundit. Tõstmisel hoidke põid painutatult ja suunake liigutust kannaga. Viige jalg tagasi algasendisse. Korrake harjutust ka teise jalaga.



Toengpõlvitus. Tõstke vasak käsi ning parem jalg horisontaalasendisse, hoidke veidi ja viige tagasi lähteasendisse. Korrake harjutust parema käe ja vasaku jalaga.



Istuge toolil. Suruge varbad ülespoole, pingutage reie- lihaseid ja sirutage jalga põlvest. Hoidke veidi ja seejärel lõdvestage jalg aeglaselt.

Tehke harjutust kordamööda mõlema jalaga.

PUHKEASENDID



Kui selg väsib, leidke mugav puhkeasend.



Istumisel jälgige alati, et selg oleks sirge. Kui selg väsib, siis puhake.



Jälgige oma rühti!

Suruge kannad ja selg vastu seina ja püüdke sellise sirge rühiga ka liikuda.



SOOVITUSED

Teksti koostasid taastusravi keskuse füsioterapeudid Sirli Nurm ja Karin Kalvet.

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
Infotelefon 617 1300
www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee

Infolehe on kinnitanud SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla õendus kvaliteedi komitee
15. septembril 2014.a.