



Regionaalhaigla

Восстановление после операции на позвочнике при грыже межпозвоночного диска и люмбального стеноза спинномозгового канала

**Операция на позвоночнике при грыже
межпозвоночного диска и сужении
спинномозгового канала в поясничном
(люмбальном) отделе**

**Рекомендации на послеоперационный
период**

Рекомендуемая программа упражнений

Положения покоя



Операция поясничного отдела позвоночника

Две наиболее распространенные причины раздражения нервов – это грыжа межпозвонкового диска позвоночника и сужение позвоночного канала (люмбальный стеноз).

В результате старения или травмы эластичность диска снижается, возникают микроразрывы, и диск может выпятиться. В некоторых случаях выпятившийся диск может оказывать давление на окружающие ткани и нервные корешки.

При люмбальном стенозе позвоночный канал со временем становится более узким, раздражение нервных корешков поясничной области увеличивается и вызывает повышенную чувствительность нервов.

Для облегчения вызванной раздражением нервных корешков боли в спине и в ногах проводят операцию, в ходе которой уменьшают давление на нервные корешки.

Рекомендации на послеоперационный период

- Вставать и ходить разрешается вечером в день проведения операции. При необходимости при ходьбе можно использовать вспомогательные средства (например, в случае головокружения или чувства неуверенности). В первый вечер не рекомендуется сидеть (даже в течение короткого времени).
- После операции разрешены все движения, однако следует соблюдать осторожность при глубоких наклонах вперед и резких поворотах, а также при подъеме тяжестей. Для того, чтобы поднять предмет с уровня земли, рекомендуется присесть или привстать на колено, спина при этом должна оставаться

прямой. Разрешено переносить грузы весом не более 2–3 кг.

- Рекомендуется двигаться, руководствуясь своими ощущениями, и избегать принудительных поз. Если спина устала, смените положение.
- Повышайте нагрузку постепенно и возвращайтесь к своей обычной деятельности.
- Восстановлению способствуют регулярные легкие и умеренные аэробные нагрузки (по меньшей мере 30 мин. в день).
- Возвращение к занятиям спортом зависит от самочувствия и от переносимости нагрузок организмом. Возможные виды деятельности: ходьба в темпе, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, катание на лыжах, бег (предполагает наличие предыдущего опыта), плавание (разрешено примерно через 3 недели после операции, если рана зажила). В течение по меньшей мере 6–8 недель после операции следует избегать видов спорта с прыжками: баскетбол, волейбол, прыжки в высоту и т.д.
- При наличии слабости или нарушений чувствительности в ноге управление автомобилем нежелательно.
- Возвращение к работе зависит от характера работы и от успешности восстановления. В случае сидячей работы рекомендуется каждые полчаса менять положение, вставать или двигаться. В случае физической работы с тяжелыми нагрузками или повторяющимися однообразными движениями рекомендуется давать достаточный отдых получающим нагрузку частям тела.
- Будьте терпеливы: следите за самочувствием и предпринимайте посильные действия.
- Найдите баланс между нагрузками и отдыхом.

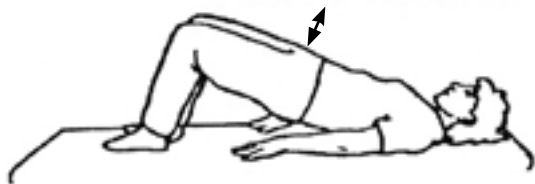
Рекомендуемая программа упражнений



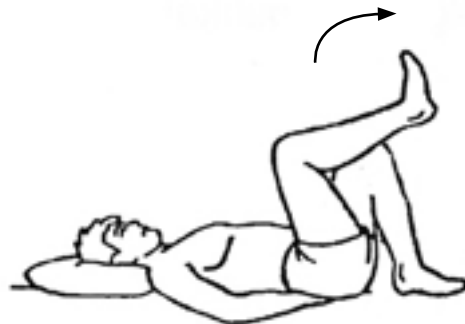
Лягте на спину. Сгибайте и выпрямляйте обе стопы. Если во время выполнения упражнения держать колени выпрямленными, то одновременно Вы растягиваете и мышцы голени.



Лягте на спину. Согните ногу в направлении живота, вторую ногу при этом держите выпрямленной на полу. Удерживайте положение в течение 2–3 секунд, после чего верните ногу в исходное положение. Выполняйте упражнение поочередно обеими ногами.



Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Постепенно поднимите от пола бедра и нижнюю часть спины, напрягая при этом ягодичные мышцы. Медленно верните спину в исходное положение и расслабьтесь.



Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Обеими ногами поочередно выполняйте упражнение велосипед. При выполнении упражнения напрягайте мышцы брюшного пресса и не отрывайте от пола нижнюю часть спины.



Лягте на бок, нижняя нога согнута в колене, а верхняя нога прямая. Поднимите расположенную сверху ногу прямо вверх, затем верните ногу в исходное положение.



Лягте на живот. Сгибайте и выпрямляйте ногу в колене. Повторяйте упражнение попеременно правой и левой ногой.

Текст составили физиотерапевты центра восстановительного лечения Кристель Мюрк и Карин Кальвет.

Фотография: Виллу Лукк

Северо-Эстонская региональная больница
ул. Ю. Сютисте тез, 19
13419 таллинн
www.regionaalhaigla.ee

Информационный лист утвержден Комитетом по качеству сестринской помощи Северо-Эстонской региональной больницы 22.05.2018.