

# Råd till dig som är ryggopererad

## Diskbråck

- Gör ditt träningsprogram 2 ggr/dag. Tänk på att det ska vara så smärtfritt som möjligt, sårsmärta är normalt.
- Promenera mycket. Börja med korta sträckor och öka successivt beroende på hur det känns i ryggen/benen. Använd gånghjälpmedel endast vid behov.
- Sitt med bra hållning. Utöka tiden successivt om det känns bra.
- Du får börja köra bil när du har muskelkontroll, snabbt kan flytta benet och bromsa kraftigt.
- All aktivitet ska vara så smärtfri som möjligt.
- Det är normalt med viss smärta kvar i ryggen efter operationen.
- Vid utskrivning från sjukhuset skickas en remiss till distriktsfysioterapeuten. De tar kontakt med dig 1-2 veckor efter hemgång från sjukhuset.
- Ryggen är läkt efter ca 6 veckor men räkna med att det tar 3-6 månader innan du har hunnit träna så att du känner dig helt återställd.
- Fortsätt gärna träna även i framtiden!