



Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri

Operatiivinen tulosalue

Kuntoutuksen vastuualue

Fysiatrian toimialue

LANNERANGAN SPINAALISTENOOSI

**Opas leikkaukseen
tulevalle**

**POHJOIS-POHJANMAAN
SAIRAANHOITOPPIIRIN
KUNTAYHTYMÄ
Kuntoutuksen vastuualue
Fysiatrian toimialue**

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin

kuntayhtymä

Kuntoutuksen vastuualue

Fysiatrian toimialue

Tekijät ja tekovuosi:

Fysioterapiaopiskelijat

Mari Isomaa

Iida-Maria Luhta

OAMK 4/2011

Yhteistyössä:

Oulun yliopistollisen sairaalan

Fysiatrian toimialueen fysioterapeutit

Raija Juopperi ja Saara Katainen

Hyväksyjät:

Ylilääkäri Eero Kyllönen

Neurokirurgi Tatu Koskelainen

Kuvat:

Mari Isomaa ja Iida-Maria Luhta

Kannen suunnittelu:

Anna-Riikka Lahdenperä

Tuotekappaleiden

valmistusoikeus:

OYS Fysiatrian toimialue

Tekijänoikeus:

Tuotetta saa levittää Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin yksiköissä.

Tuotteen muokkauslupa jää tekijöille ja Oulun yliopistollisen sairaalan Fysiatrian toimialueelle.

Kirjallisuutta

Oppaan kirjoittamisen tukena on käytetty muun muassa seuraavia teoksia:

- Fysioterapia. 2006. Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Ihmisen fysiologia ja anatomia. 2004. Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S-E.. Helsinki: WSOY.
- Kirurgia. 2010. Roberts, P.J. , Alhava, E., Höckerstedt, K. & Leppäniemi, A. (toim.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kliininen neurofysiologia. 2006. Partanen, J., Falck, B., Hassan, J., Jäntti, V., Salmi, T. & Tolonen, U. (toim.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kuntoutus. 2001. Kallanranta, T., Rissanen, P., & Vilkkumaa, I. (toim.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Selän rakenne, toiminta ja kuntoutus. 2005. Koistinen, J. , Airaksinen, O., Grönblad, M., Kangas, J., Kouri, J-P., Kukkonen, R., Leminen, P., Lindgren, K-A., Mänttari, T., Paatelma, M., Pohjolainen, T., Siitonen, T., Tapanainen, M., Van Wijmen, P. & Vanharanta, H. (toim.) Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Venytystekniikat. 2010. Ylinen, J. Muurame: Medirehabook kustannus Oy

Loppusanat

Tämä opas on suunniteltu helpottamaan Teidän toimintakykyne palautumista leikkauksen jälkeen. Oppaan harjoitukset auttavat Teitä palaamaan työhönne ja harrastustenne pariin mahdollisimman nopeasti.

Leikkauksen jälkeinen kontrollikäynti on 6–8 viikon kuluttua leikkauksesta. Keskustelkaa tarvittaessa lääkärinne kanssa jatkokuntoutustarpeesta.

Mikäli teillä on kysyttävää, voitte ottaa yhteyttä teitä ohjanneeseen fysioterapeuttiin _____

Puh. 08-315_____

Teitä hoidettiin _____osastolla_____.

Sairaalahoitoanne koskevat yhteydenotot:

P. 08- 315_____

Sisällysluettelo

Alkusanat	4
Selkärangan anatomia	5
Leikkauksen jälkeen	6
Huomioon otettavat asiat	7
Ryhti ja arjen toiminnot	8
Harjoittelu 0–2 viikkoa leikkauksesta	9
Harjoittelu 2:n viikon kuluttua leikkauksesta	10
Selkäkuntoutuksen liikunta	12
Haavanhoito-ohje	13
Loppusanat	14
Kirjallisuutta	15

Alkusanat

Selkärangan sisällä olevan kanavan ahtautumaa kutsutaan spinaalistennoosiksi. Lannerangan alueella kanavan läpi kulkee hermojuurten ja selkäydinnesteen täyttämä selkäydinkalvopussi. Jokaisen selkänikamavälin kohdalla kanavasta erkanee molemmille puolille hermojuuri, jotka jatkavat kulkuaan sivulle luisessa kanavassa. Lannerangan alueen hermot vaikuttavat alaraajojen ja lantion alueen toimintaan.

Lannerangan spinaalistennoosi on vähitellen kehittyvä ja iän myötä etenevä ilmiö, joka johtuu selkärangan rakenteiden rappeumasta; yleisesti puhutaan ns. kulumamuutoksista. Tyypillisiä oireita ovat alaraajojen tuntohäiriöt ja voimattomuus sekä jalkoihin säteilevä selkäkipu. Oireet etenevät yleensä hitaasti ja niiden voimakkuus voi vaihdella suurestikin eri ajanjaksoina. Oireilua voi olla molemmissa jaloissa tai vain toispuoleisena riippuen ahtauman sijainnista.

Hoito on ensisijaisesti konservatiivinen, mutta oireiden edetessä erittäin hankaliksi voi leikkaushoitokin olla aiheellinen muiden hoitomuotojen ollessa riittämättömiä. Hoitoa suunniteltaessa lannerangan kuvauslöydöksen (magneettikuvaus tai CT -kuvaus) ja oireiden perusteella arvioidaan mahdollisella leikkauksella saavutettavat hyödyt, haitat ja riskit.

Leikkauksessa poistetaan luu- ja sidekudosmuutoksia, jotka ahtaavat hermorakenteiden kulkureittiä. Leikkaus voi kohdentua yhteen tai useampaan nikamaväliin. Leikkauksen jälkeinen toipuminen on yksilöllistä ja oireiden korjaantumisnopeus vaihtelee. Toipumiseen vaikuttavat yleiskunto, mahdolliset muut sairaudet ja yksilölliset tekijät. Jalkojen oireissa voi olla välittömästi leikkauksen jälkeen lievittymistä, mutta pääasiassa toipuminen tapahtuu vähitellen seuraavien 2–3 kuukauden aikana. Tämänkin jälkeen tapahtuu vielä oireiden korjaantumista, sillä toipumisaika voi vaihdella suurestikin keskimääräisestä ennusteesta. Kivun kokeminen ja kipulääkityksen tarve leikkauksen jälkeen on yksilöllistä, joten lääkehoidon tarve vaihtelee potilaskohtaisesti.

Tatu Koskelainen, neurokirurgi OYS

Haavanhoito-ohje

Haavanhoito osastolla

Leikkauksen jälkeen haava suljetaan ompeleilla ja haavalle laitetaan haavasidos, joka imee erityksen ja suojaa haavaa ulkoiselta ärsytykseltä. Haava tarkastetaan 1. päivänä leikkauksesta. Haavasidos on paikoillaan kaksi päivää, jonka jälkeen sidos poistetaan kokonaan.

Mikäli haava on siisti, sen voi kastella suihkussa. Suihkun jälkeen haava-alue tulee kuivata varovasti pyyhkeellä painellen, jotta haavan reunat eivät ärsyyntyisi ja jottei haavan pinta rikkoontuisi. Leikkauksen jälkeistä lievää haavan turvotusta, eritystä ja haavakipua saattaa esiintyä.

Haavanhoito kotona

Haavalla olevat ompeleet poistetaan omassa terveyskeskuksessa tai työterveyshuollossa 7.–10. päivänä leikkauksesta. Saunominen on sallittua ompeleiden poiston jälkeen. Kuumia löylyjä on vältettävä muutaman viikon ajan. Lämpö ja kuumat löylyt saattavat aiheuttaa huonoa oloa ja turvotusta haava-alueella.

Haavan hankaamista ja koskettelua on vältettävä parin kolmen ensimmäisen viikon ajan, jotta haavan reunat ja pinta paranevat normaalisti. Paikallinen kutina sekä lievä kipu haava-alueella kuuluvat normaaliin paranemiseen.

Jos leikkausalueelle ilmaantuu punoitusta, turvotusta, haavaeritystä tai kovaa selkäkipua ja kuumeen nousua, ottakaa yhteys ensisijaisesti omaan terveyskeskukseen tai Teitä hoitaneeseen yksikköön.

Pia Karsikas, sairaanhoitaja OYS

Selkäkuntoutujan liikunta

Liikkumalla pystytte ylläpitämään selän toimintakykyä. Sopivat liikuntamuodot helpottavat oireita ja voivat samalla vähentää selkäkipujen uusiutumiseriskiä. Liikunta lisää hyvää oloa ja edesauttaa painonhallintaa.

Selkäkuntoutujalle sopiva liikunta helpottaa oireitanne ja ylläpitää toimintakykyänne. Suositeltavia lajeja ovat esimerkiksi sauvakävely, murtomaahiihto, kuntosaliharjoittelu, uinti ja muu vesiliikunta, pyöräily sekä kävely.

Alla on Teille hyödyllisiä yhteystietoja, joiden kautta saatte lisätietoa selkäkuntoutujalle sopivista liikuntaryhmistä:

Suomen Selkäliitto ry

Internetissä: <http://www.selkaliitto.fi/>
Puhelinnumero: 09 605 918
Käyntiosoite: Eerikinkatu 16 a 2, 00100 Helsinki

Oulun seudun Selkäyhdistys

Internetissä: <http://www.oulunseudunselkayhdistys.com/>
Puhelinnumero: 044-2903753
Käyntiosoite: Kanahaukantie 2 c 26, 90250 Oulu

Oulun kaupungin liikuntatoimi

Internetissä: <http://www.ouka.fi/liikunta>
Puhelinnumero: 08 558 48000
Käyntiosoite: Raatintie 2, 90100 Oulu (Liikuntavirasto)
Pikkukankaantie 3, 90130 Oulu
(Liikunnanohjauspalvelut)

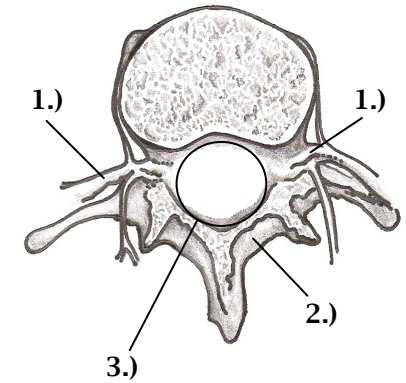
Selkärangan anatomia

Selkäranka

Selkäranka muodostuu päällekkäin kiinnittyneistä selkänikamista. Selkänikaman kaaret suojaavat sisäänsä selkäytimen ja selkäydinhermot.

Selkäydin ja selkäydinhermot (1.) kulkevat nikaman kaarten (2.) suojaamassa kanavassa, jota kutsutaan selkärangan-kanavaksi (3.).

Selkänikama



Rakenteiden paraneminen ja leikkauksesta toipuminen

Leikkauksesta toipuminen on yksilöllistä ja vie aikaa. Haava-alueen parantuminen rajoittaa raskaita aktiviteetteja noin 3–4 viikon ajan. Tästä syystä kuntouttavien harjoitteiden tuomaa selän kuormitusta on lisättävä vähitellen.

Tupakoinnin vaikutukset kudosten paranemiseen

Tupakointi heikentää kudosten paranemista, koska se hidastaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Lisäksi tupakointi altistaa haavan infektoitumiselle ja hidastaa luutumista. Tupakoinnin lopettaminen onkin erittäin tärkeää onnistuneen kuntoutumisen edistämiseksi.

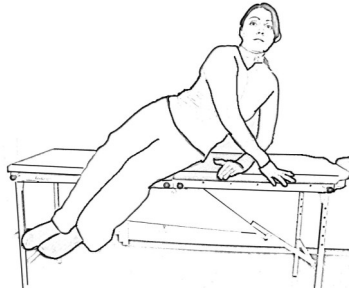
Leikkauksen jälkeen

Heti leikkauksen jälkeen

Aloittakaa nilkkojen pumpppaavat ojennus- ja koukistusliikkeet heti leikkauksen jälkeen. Tehkää liikkeitä useasti, 10–15 tois- toa kerrallaan verenkierron vilkastuttamiseksi. Hapetuksen turvaamiseksi ja kivun hallitsemiseksi hengittäkää syvään ja rauhallisesti. Halutessanne saatte lisää ohjeita hengityksen tehostamiseen ohjaavalta fysioterapeutiltanne.

Ylösnousu

Leikkauksen jälkeen ensimmäinen ylösnousu vuoteesta tapahtuu fysioterapeutin tai muun hoitohenkilökunnan ohjaamana. Vuoteesta nouse- taan ja vuoteeseen palataan kylkimakuun kautta.



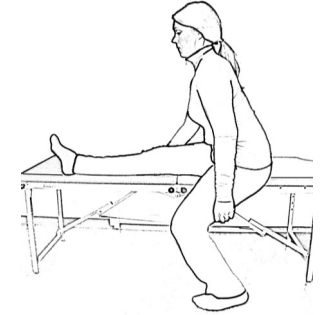
Liikkeellelähtö

Aikainen liikkeellelähtö on tärkeää, ja kävelyharjoituk- set aloitetaan leikkauispäivä- nä tai heti seuraavana aamu- na. Liikkumisen apuvälinei- den, kuten korkean kävelyte- lineen tarpeellisuus arvioi- daan yhdessä fysiotera- peutin tai muun hoitohenki- lökunnan kanssa.



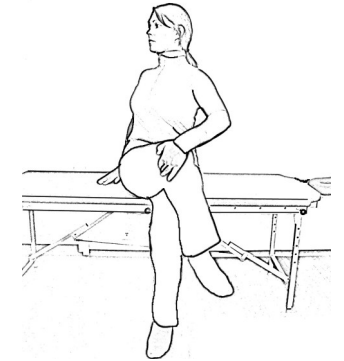
Reiden takaosan venytys

Asetu istumaan sivuttain vuo- teen reunalle. Nosta toinen jalka vuoteella suoraksi ja ojentaudu ryhdikkääseen asentoon. Nojaa eteen ja tun- ne venytys vuoteella olevan jalan reiden takaosissa. Toista sama toiselle puolelle.



Pakaran alueen venytys

Aseta jalat ristiin siten, että toinen jalka tulee toisen yli. Kierrä katse ja rintakehä pääl- limmäisen jalan suuntaan ja tehosta liikettä käsien avulla. Tunne venytys päällimmäisen jalan pakarassa. Toista sama toiselle puolelle.



Lonkan koukistajien venytys

Ota tuolin selkänojasta tukea ja astu toinen jalka leveällä askelraiteella taakse. Ohjaa lonkka venytykseen työntä- mällä lantiota eteenpäin ja tunne venytys taaemman jalan lonkan etuosassa. Toista sama toiselle puolelle.

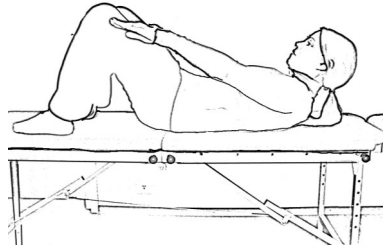


Harjoittelu 2:n viikon kuluttua leikkauksesta

Tee seuraavia harjoituksia 3–5 kertaa päivässä, lääkärin kontrolliin saakka.

Vatsalihakrutistus

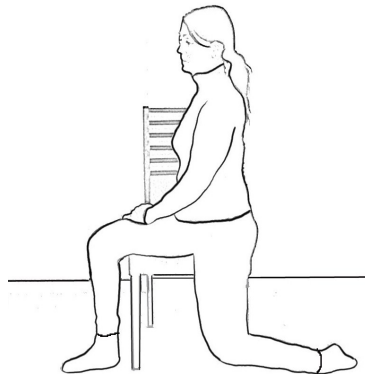
Asetu selinmakuulle. Tuo leuka lähelle rintakehää ja ojenna käsivarret. Vedä vatsa sisään ja jännitä vatsan lihakset nostaen hartialinja irti alustasta. Ylläpidä jännitystä hetki jonka jälkeen rentouta hartialinja alustaan. Toista liike 10–20 kertaa.



Tee kaikki seuraavat venytykset kivuttomalla liikeradalla. Pidä venytystä yllä 20–30s. Toista venytys 2–3 kertaa.

Reiden etuosan venytys

Istuudu sivuttain tuolin reunalle. Anna ulompi jalka laskeutua tuolin reunan yli lattiaa vasten. Ojentaudu ryhdikkääseen asentoon ja työnnä lantiot kevyesti eteenpäin. Tunne venytys lattiaa vasten olevan jalan reiden etuosassa. Toista sama toiselle puolelle.



Huomioon otettavat asiat

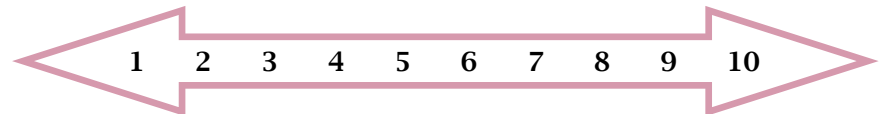
Kahden viikon ajan välttää:

- selän voimakkaita kiertoja ja taivutuksia
- raskaita yli 4 kg:n nostoja
- pitkään istumista, yli 60 min.

Kivun hallinta

Päivittäinen liikkuminen ja kevyet kotiaskareet tukevat kuntoutumistanne parhaiten. Selkä voi aluksi kipeytyä näiden toimien yhteydessä, joten riittävä kipulääkitys on tärkeää. Kipu ei saa rajoittaa päivittäisiä toimianne.

VAS-kipujan avulla Teidän on helppo arvioida kipulääkkeen tarvetta. Kokemanne kipu tulisi olla pysyvästi kipujan arvon 3 alapuolella. Ottakaa lisää kipulääkettä, jos koette kivun ylittävän arvon 3.



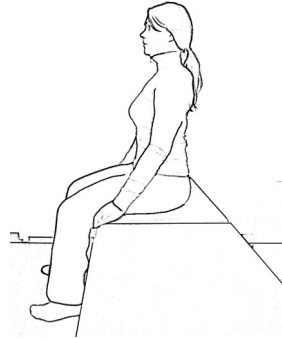
Ei lainkaan kipua

Pahin mahdollinen kipu

Ryhti ja arjen toiminnot

Istuessa

Istu tukevasti, paino tasaisesti molemmilla pakaroilla ja selkä suorana. Rentouta lavat ja hartiasetu. Jännitä vatsan lihakset lanneselän tueksi.



Nostaessa / kyykistyessä

Laskeudu toispolviseisontaan. Jännitä vatsan lihakset lanneselän tueksi. Kyykistyessä pidä selkä suorana.



Arjen aktiviteetit ja liikunta

Kevyiden kotiaskareiden sekä muiden päivittäisten toimintojen suorittaminen ovat paras keino kuntonne ylläpitämiseen ja parantamiseen. Voitte aloittaa 2–4 viikon kuluttua leikkauksesta vähitellen sauvakävelyn, kuntosaliharjoittelun, uinnin, vesijuoksun, pyöräilyn, hiihdon ja autolla ajon.

Seksuaalisuus

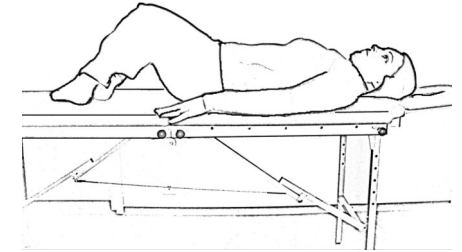
Sukupuolielämän voitte aloittaa leikkauksen jälkeen, kun tunnette fyysisesti jaksavanne. Sairaalasta saatte halutessanne oppaan ”Selkä, seksuaalisuus ja seksi”.

Harjoittelu 0–2 viikkoa leikkauksesta

Tee seuraavia harjoituksia useita kertoja päivässä.

Rangan kierto

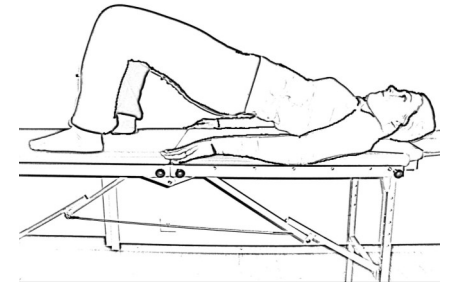
Asetu selinmakuulle. Koukista polvet ja tue jalkapohjat alustaan. Tue yläselkä alustaan. Jännitä vatsan lihakset ja kierrä alaraajoja pienellä liikkeellä rauhallisesti puolelta toiselle.



Toista _____ kertaa.

Lantion nosto

Asetu selinmakuulle. Koukista polvet ja tue jalkapohjat alustaan. Jännitä lantionpohja ja pakarat. Nosta lantio rauhallisesti irti alustasta ja kannattele hetki. Laske lantio rauhallisesti takaisin alustaan.



Toista _____ kertaa.

Tuolilta ylösnousu

Asetu ryhdikkääseen istuma-asentoon. Nojaa eteenpäin, jännitä vatsan lihakset sekä pakarat ja ponnista seisomaan. Istuudu rauhallisesti takaisin.



Toista _____ kertaa.