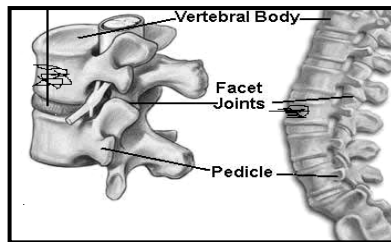


Til deg som har brudd i ryggen

I ryggsoyla er det 32 ryggvirvlar. Normalt går tyngdelinja di i oppreist stilling gjennom den framre delen av virvelen, dvs at 80-90 % av tyngda går gjennom denne delen.

Baktil er det fleire beina utspring som danner ein beskyttande ring rundt ryggmargen. Desse utspringa fungerer som feste for musklar og leddbånd og har liten funksjon som vektbæring.



Eit brudd i ryggen oppstår vanlegvis som følge av fall, trafikkulukker eller lignende. Hos yngre skjer oftast brudda som følge av stor fart og kraft i samanstøyten. Mange eldre med utbreidd beinskjørheit kan få ryggbrudd sjølv med mindre påkjenningar \fall.

Det vanlegaste bruddet er eit samanpressingsbrudd (kompresjonsbrudd), der ein eller fleire ryggvirvlar vert pressa saman og det ikkje er noko forskyving av bruddet.(eit såkalla stabilt brudd). Dersom det er stor samanpressing, eller bruddet har ei slik utforming eller lokalisasjon at det pressar mot ryggmargskanalen er bruddet meir alvorleg, og krev meir omfattande behandling.

Behandling av ryggbrudd.

Behandlinga av bruddet varierer etter kor alvorleg bruddet er. Legen vil vurdere behandlingsform ut frå rtg.bilde, ut frå skademåte, skadeomfang og lokalisasjon av bruddet.

Fram til behandling er vurdert er det viktig at du ikkje får press på bruddet, dvs at du må ligge så flatt som mogleg og ha ryggen strak.

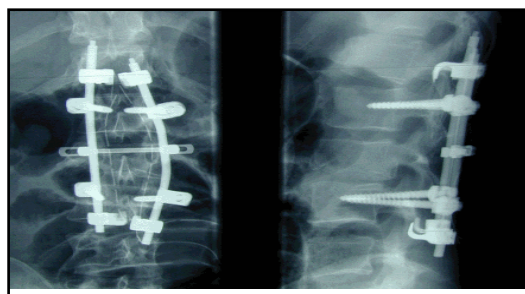
Det er 3 ulike måtar å behandle eit ryggbrudd på.

1. **Ingen avstiving av ryggbruddet.** Smertelindring for å koma i gang. Bevege seg på måtar som gjev minst press på bruddet og med det mindre smerte. Fysioterapeuten hjelper deg med å finne gode bev. måtar.

2. **Avstiving av bruddet via korsett.** (fig 2) Korsettet held ryggen i rak stilling og gjev mindre press på bruddet mens det gror. Korsettet reduserer smerte og gjer deg i stand til å fungere i det daglege. Fysioterapeuten tar mål, bestiller og tilpassar korsett til deg. Du får stå opp av senga første gong i forbindelse med tilpassing. Korsettet skal du ha på i 12 veker når du er oppe. Du må ta korsettet på mens du ligg.



3 Avstiving av ryggbruddet via operasjon. Ein nyttar skruer i virvelen ovanfor og nedanfor bruddet og rettar opp stillinga i ryggvirvelen. Held bruddet i ro mens det gror. (bildet er frå ortopedisk metodebok).



Dei første dagane etter skade. Mens du er innlagt på sjukehuset .

Uansett bruddtype og behandling er det viktig for den enkelte å koma i gang med aktivitet så fort som råd. Dei fleste er ute av senga første eller andre dagen etter at behandlingsform er bestemt og starta opp.

Det er oftast minst smerter ved å bevega seg slik at ein ikkje bøyer ryggen framover eller vrir ryggen. Dvs at det er lurt å rulle over på sida og vippe seg opp på sengekanten utan å vri ryggen, før ein reiser seg opp ved sengekant.



©Jean Oliver

Dei aller fleste vil trenga smertestillande i forkant og treng hjelp av ein til to personar første gongen ein er oppe. I tillegg brukar vi preikestol til støtte dei første gongene. Det varierer kor fort den enkelte klarer å koma seg ut av senga utan hjelp og kan gå utan støtte.

Det er smertefullt med ryggbrudd og dei fleste vil ha nok med å vera oppe små stunder om gongen den første tida. Dei vil også trengje støtte av ganghjelpemiddel i starten. Første dagen ein er oppe er det oftast nok med ein kort tur på rommet. Det er lurt å auke aktiviteten gradvis og legge mindre og mindre tyngd på armane når ein er oppe og går. Oftast er det mest smerter å sitte, slik at det er betre å variere mellom å ligge, gå og stå og heller sitte mindre stunder.

Fysioterapeuten vil vurdere framgangen din, vil instruere deg i bevegelsesmåter, i øvelser og aktivitet i tilhelingsperioden og informere om det vidare forløpet.

Ved utreise

Lengden på sykehusinnlegging varierer, men det er viktig at du er sjølhjelpen i forhold til å komme inn og ut av seng, at du klarer deg på toalettet, at du kan kle deg og at du kan gå kortare avstander innomhus. Viss du har fått korsett må du klare å ta dette av og på sjøl. Dei fleste klarer seg uten ganghjelpemiddel. I tillegg er vi opptatt av at du har fått normalisert mage (på grunn av ryggbruddet får dei fleste forbigående forstoppelse). Du må også oppnådd å ha god smertedekking på det nivået at du kan klare å handtere dette heime.

Dersom du er lang, kan du ha nytte av toalettforhøyer og bør helst sitje i ein høg stol. Sjukepleiar på posten hjelper deg å bestille toalettforhøyar frå kommunalt hjelpemiddellager.

Etter utskriving

Ryggbruddet skal gro og du vil ha smerter i den første tida etter bruddet. Smertene vil gradvis avta og du **må avpasse aktiviteten til smertene**. Dei første 6 vekene (mens det gror) er det oftast nok med alminneleg dagleg aktivitet, der ein også gjer høve til å kvile ryggen ved å ligge nokre gonger for dagen. Periodane med kvile skal verta gradvis kortare.

Gode sittestillingar er slik at ryggen ikkje får press i bøyd stilling, dvs rett opp og ned, eller bakoverlent slik at du får god støtte i ryggen. Når du skal reise deg og setje deg , bør du kome langt fram på stol setet og reise\setje deg rett opp\ned. Sit gjerne i høg stol.

Unngå tunge løft, langvarig sitting og aktivitet som krev framoverbøygd stilling eller stor bevegelse i ryggen.

Du bør **ikkje kjøre bil dei første 6 vekene**. Du kan sitje på kortare avstander, men bør då finne ein god avlasta stilling med ryggstøtta langt bakover.

Dusjing : Dersom du er operert, kan du dusje når såret er tørt. Ved korsettbehandling må du dusje med korsett (3 p.korsett) dei første 6 vekene . Det er lurt å dusje om kvelden og la korsettet tørke mens du ligg.

Infeksjonsteikn: Viss du er operert må du sjekke at såret gror fint. Om såret vert hovent og rødt, kan det vera teikn på infeksjon og du må ta kontakt med lege.

Aktivitet Det er godt å bevege seg via turgåing, helst på mjukt underlag og med gode sko. Lengden på turane skal også auke gradvis. Utfør øvingane du fekk på sjukehuset eit par gonger dagleg.

Trening utover dette er ikkje anbefalt før etter 6 veker.

Sjukmelding

Lengda på sjukmeldinga varierer med type jobb du har og må diskuterast med legen.

6 veker etter bruddet

Dei fleste vil få innkalling til poliklinisk kontroll med rtg bilde. I tillegg til kontroll hos lege vil du få tilbud om samtale med fysioterapeut som vurderer tilstanden og gjev råd om vidare opptrening og aktivitet. Dei fleste kan no starte opptrening hos lokal fysioterapeut og får med seg rekvisisjon til dette. Det er lurt å ta kontakt med lokal fysioterapeut ved utskriving slik at du får kome til behandling når du er klar (vanlegvis etter 6 vekers poliklinisk kontroll).