

När kan jag börja träna som vanligt igen?

Kan jag träna direkt efter operation? Är det viktigt med rehab? Kan jag träna fast att det gör ont? Hur långt kan jag pusha mig själv? I detta avsnitt träffar Ville och Maja Marie Leksell som är ortoped på Astrid Lindgrens Barnsjukhus vid Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm. Marie förklarar varför man ska lyssna både på sin kropp och sin läkare. Vi pratar om vikten av att följa instruktioner och att göra rehab, även om den kan kännas tråkig och onödig just för stunden.

Ville:

Hej och välkomna till Narkoswebbspodden, och idag är det jag, Ville, som poddar, och...

Maja:

...Maja...

Ville:

...och idag har vi med oss en gäst som heter...

Marie:

Marie Leksell!

Ville:

Marie, hon är ortoped och då har jag en fråga här. Eftersom jag tränar mycket judo, och Maja, hon tränar mycket...

Maja:

...fotboll.

Ville:

Ja. Vilka... när det kommer till fotboll, till exempel, skador brukar du se mest där? Ifall det är tåskador, fotskador, knäskador eller vad är det för något?

Marie:

Ja, det är ju mycket knän. Mycket knän, men sedan... man kan ju dela in skador till i det som är akut, alltså det som händer i samband med en olycka. Du blir tacklad, eller du ramlar och vrider till knäet eller faktiskt vrider till foten och får en fraktur. Alltså benet bryts. Det är ju en akut skada. Eller att du vrider till och får någon skada i knät.

Maja:

Typ korsband?

Marie:

Ja, precis. Och sedan finns det ju de som har problem under en längre tid, till exempel, schlatte är ju vanligt hos barn, ungdomar.

Maja:

Ja, det har jag haft.

Marie:

Har du haft det, Ville?

Ville:

Nej, fast många av mina kompisar har haft det.

Marie:

Ja. Har de haft mycket ont?

Ville:

Inte helt säker... de har gnällt lite.

Marie:

[skrattar] Det som är, är ju att ofta så kommer föräldrarna med barnen till oss som är, då, barnortoped, och säger: "Ah, mitt barn har så ont i knät och kan inte spela" och då ser man ofta en tydlig uppdrivning precis nedanför knät. Hade du det, Maja?

Maja:

Ja, på båda knäna också.

Marie:

Ja.

Maja:

Inte bara på höger, utan båda.

Marie:

Ja. Och det beror på att man får en inflammation när man växer så snabbt i det där fästet. Det är ju inte farligt alls.

Maja:

Ja, men bara en fråga, då – vad är en uppdrivning?

Marie:

Ja! Det är ju att det blir lite svullet och att det blir som en liten bulle.

Maja:

Ah, okej. Så det är den här lilla knölen som jag har sett på... under knäskålen, ja.

Marie:

Precis.

Ville:

Okej, efter man har haft de här skadorna, nu är ju det här om när man kan komma igång igen... vad... ifall det är, såhär... hur viktigt är rehab och hur... vem brukar man få rehabövningar av och sånt? Eller vad är rehab, förresten?

Marie:

Rehab är en form av träning för att få tillbaka den styrkan man har haft tidigare, eller den möjligheten att röra en led, precis som man gjorde tidigare. Oftast är det sjukgymnaster som hjälper personen med det, och beroende på vad man har haft för skada, alltså om man har haft en fraktur eller om man har haft det som vi pratade om, det här schlatter, så får man olika övningar, och det är jätteviktigt. Jätteviktigt.

Ville:

För... okej, hur viktigt är rehab, då? För det jag har fått höra av mina kompisar och mina syskon, bland annat, är att ifall man får de här rehabövningarna, som man får personligen då, då är det jätteviktigt att man gör dem varje dag och så. Fast är det så viktigt?

Marie:

Ja, oftast är det viktigt, och det är ju viktigt för att man inte... så att man ska långsamt bygga upp det som har varit skadat, och oftast är det risk att, om man har haft en skada, säg att du har varit gipsad i... tre veckor, då är du ju oftast stel och har svårt att röra på det sättet som du kunde innan. Om du då börjar köra precis som du gjorde innan du hade skadat dig, då finns det en jättestor risk att du skadar dig igen.

Ville:

Mm.

Marie:

Så därför skulle jag rekommendera att man verkligen gör sina rehabövningar så att man får tillbaka den rörligheten och styrkan som man hade innan. Och sen, tillsammans med sin sjukgymnast, pratar om... när är det läge för mig att gå tillbaka och göra de idrottsövningarna jag gjorde förut? Är det okej nu? Att man har den dialogen.

Ville:

Så man brukar alltså få sina övningar av sjukgymnaster, och då så brukar man väl gå till dem. Men är det du som, såhär, skickar till... ifall man har varit hos dig eller skickar du... din patient till...? Nu glömde jag bort vad det heter.

Marie:

Ja, men precis.

Maja:

Skickar du...?

Marie:

Ja, men till en sjukgymnast. Ja. Ofta så samarbetar ju ortopederna med sjukgymnaster och det finns ju olika sjukgymnaster som jobbar med olika saker och som är intresserade av samma saker, precis som att det finns läkare som är intresserade av olika saker.

Ville:

Mm.

Marie:

Och antingen så finns det ju sjukgymnaster på sjukhuset, som man får gå till, eller så får man hjälp att hitta en sjukgymnast som vi också då kanske skriver en remiss till, eller ett papper så de vet exakt vad som gäller. Så att det är viktigt för oss också, att ni får hjälp med att hitta någon som kan ge rehabövningar.

Maja:

Men vadå, så alla har rätt till att få rehab om man önskar det, liksom? Alltså man kanske betalar för det, men man har rätt att kunna få hjälp, eller?

Marie:

Barn har ju fri sjukvård...

Maja:

Ja.

Marie:

...men självklart, vem som helst kan söka rehab och man behöver egentligen inte gå till en ortoped först, utan om det är så att man misstänker att man har schlatter eller misstänker att man har ont i något fäste eller någonstans, då kan man faktiskt söka direkt till en sjukgymnast, och be dem göra en liten undersökning och se om det är någonting de kan hjälpa till med. Och de är oftast så duktiga så att de kan säga att: "Nej, men ni ska nog besöka en ortoped" eller: "Nej, men det här kan vi nog lösa".

Maja:

Ja, men det är ju bra. Jag tänkte såhär, om man tränar när man har ont, för jag har ju, som sagt, opererat min hälsena och haft gips och ja, hållit på sådär, och när jag kom till... eller när jag tog av gipset och så skulle jag ju börja rehabträna och sen, ja, försöka börja spela fotboll igen, för det är, liksom, min passion. Men jag kände ju då många gånger att det gjorde ont i hälsenan,

och då var jag lite, såhär, ja, men tillbakadragen och rädd för att fortsätta, för att jag var rädd att, ja, men den kanske går av, jag kanske får, såhär, bestående men och sånt, och det var för att, jag vet inte, jag fick väl inte riktigt information om det, såhär, ska man våga om man pushar sig eller ska man lyssna på sig själv eller doktorn eller vad gör man egentligen?

Marie:

Åh, det är så svårt. Jag förstår, och jag tror att det där med smärta är så svårt också, för att olika människor känner ju olika typer av smärta. Jag tycker dock att en viktig grundregel är att man ska inte ha ont efter att man har gjort någonting. Då har man ofta tagit i för mycket, och då kan man kanske lära sig det till nästa gång. Däremot så är det ju så att ofta efter en skada så är man ju lite stel...

Maja:

Mm.

Marie:

...man har tappat lite muskler och det kan vara lite obehagligt men obehag ska inte vara samma som smärta. Så gör det riktigt ont, då ska man inte träna, utan då ska man prata med sin sjukgymnast och se: "Varför gör det ont?"

Maja:

Oj då.

Marie:

"Är det farligt eller ska jag köra på?" Att man får lite vägledning.

Maja:

Mm.

Ville:

Mm. För det var det jag fick höra mest, eller det jag fick höra av min mamma, när jag började köra igen, ifall såhär... att jag skulle lyssna på vad min kropp säger själv. Ifall det gör ont så... så det, jag ville bara... så man ska alltså lyssna på sig själv mer än... ifall doktorn säger: "Ja, du kan göra det här" fast det gör ont, då ska jag inte göra det?

Marie:

Men det är alltid så att man känner sin egen kropp bäst. Sen måste man ju avgöra om man har ont för att man är rädd eller att det faktiskt gör ont. För att vara rädd gör ju också att det gör ont eller att man känner obehag, och det är inte samma sak som smärta. Det är det allra, allra viktigaste. Men som sagt, Ville, du känner ju din kropp allra bäst och jag känner min kropp allra bäst.

Ville:

Mm.

Maja:

Ja, så det handlar alltså om att, såhär, lära sig förstå, vad är riktig smärta och vad är mer, såhär, rädsla?

Marie:

Precis, Maja, precis.

Maja:

Ja, men, såhär, vad är en vanlig fråga som du brukar få av, såhär, de som tränar mycket och så?

Marie:

Ja, det är ju... det är svårt att säga vilken som är den vanligaste frågan, men en fråga som många föräldrar säger till mig, eller påstående, är att de säger att: "Min son och dotter älskar sin idrott och de måste få den bästa behandlingen för att de ska komma tillbaka snabbt." Och då brukar jag säga att vi ortopedier, vi ger alla barn samma behandling, oavsett vilken typ av idrott man utövar, för vi vill att alla ska må bra.

Maja:

Men då tänker jag väl också, såhär, alltså, ni kan ju bara göra själva operationen och så, men jag tänker väl också då att det är lite barnets ansvar, och om man är ett litet barn kanske också lite föräldrarnas ansvar att rehabilitera så att barnet kan komma tillbaka till den sporten som barnet då älskar mest.

Marie:

Fast barn rehabiliterar... alltså, de återhämtar sig mycket snabbare än vad vuxna gör, så att oftast är det... går det väldigt bra. Sen är det ju vår roll att antingen se till att man opererar, eller om man bara behandlar med gips eller en skena eller annat, och vägleda patienten och patientens föräldrar, så att det är lite olika. Och självklart så har patienten alltid ett ansvar men det är också viktigt att vi ortopedier hjälper och förklarar och är säkra på att man har förstått vad som krävs för att man faktiskt ska må bra igen.

Maja:

Mm.

Ville:

Men förresten, jag undrade... brukar det mest vara folk som spelar fotboll eller... ja. Brukar det mest vara fotboll som...?

Marie:

Du menar som skadar sig?

Ville:

Ja, exakt, som du får?

Marie:

Ja, men det är ju faktiskt... det är ju mycket fotboll men det är ju också mycket hockey och ridskador...

Ville:

Mm.

Marie:

...så att de flesta sporter är associerade med någon form av skada. Sen kanske det är så att många utövar fotboll, och därför så tror man att det är vanligare, så att jag vet inte! Men det jag kan säga är att hockey och ridsport är också farliga sporter.

Maja:

Så då är det såhär, det är inte bara fotboll som är farligt, liksom. För att folk brukar alltid... folk pratar ju alltid om fotbollsskador. Eller väldigt ofta, men såhär, så det är inte bara fotbollsskador, nej.

Marie:

Nej. Och sen måste du tänka i din klass. Hur många spelar fotboll i jämförelse med en annan sport?

Maja:

Ja, sant.

Ville:

Sant.

Marie:

Oftast är det en väldigt mycket större andel. Men tidigare har man pratat mycket om ridskador och hockeyskador, och jag tror att det är väldigt tuffa sporter.

Maja:

Ja, jo, det skulle jag anta.

Ville:

Men tack så jättemycket att du kunde vara med!

Marie:

Tack snälla!

Ville:

Ja, det här var Narkoswebbspodden, med mig, Ville, och...

Maja:

...Maja...

Ville:

...och såklart vår gäst:

Marie:

...Marie.

Ville:

Tack så mycket för oss!

Maja:

Hej då!

Marie:

Hej då!

Ville:

Hej då!