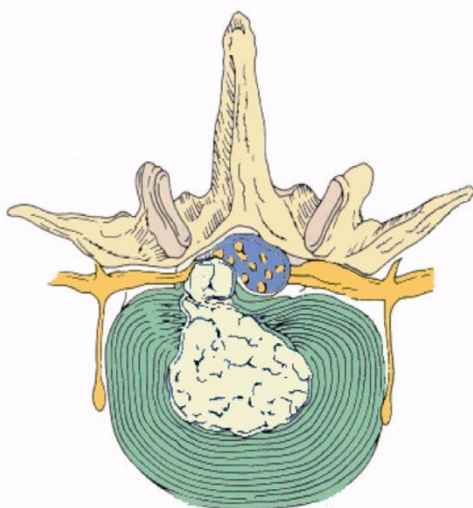


Operation for diskusprolaps i lænden

Du skal opereres for en diskusprolaps i lænden. Formålet med operationen er at lindre de smerter, som stammer fra diskusprolapsen. Smerterne skyldes et tryk på nerverne i rygsøjlen.

Mellem hvert led i rygsøjlen sidder en bruskplade, en såkaldt diskus. Diskus fungerer som stødpude, når du bevæger dig, og ryggen belastes. Diskus består af en stærk bindevævsring med en geléagtig kerne. En diskusprolaps opstår, hvis en del af kernen bliver presset gennem bindevævsringen og trykker på nerven i rygsøjlen.



Ryghvirvel set oppefra: kernen er presset ud til nerven.

De fleste oplever en mærkbar forbedring efter en operation for diskusprolaps. 3 ud af 4 bliver næsten smertefri, mens 1 ud af 4 har færre smerter, men stadig oplever symptomer i en periode. Cirka 10 % får ikke gavn af operationen.

SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Bedøvelse

Under operationen er du fuldt bedøvet.

Inden du bliver bedøvet, får du lagt et drop, som giver dig væske gennem et plastikrør i håndryggen. Lægen, der skal operere, taler først med dig om, hvad der skal foregå, og herefter bliver du bedøvet.

Operationen

Lægen opererer ved at lægge et snit over rygsøjlen, dér hvor diskusprolapsen er placeret. Herefter holdes rygmusklerne til side, og lægen laver et hul til rygmarvskanalen, hvor nerverne løber. Herefter kan nerveroden skubbes til side, og diskusprolapsen fjernes.

Herefter lukker lægen såret, og du bliver vækket fra narkosen, hvorefter du bliver kørt til opvågningsstuen. Selve operationen tager cirka 45 minutter.

Du må forvente at være indlagt indtil dagen efter operationen.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Mød fastende til operationen

Du skal faste inden narkosen, så din mavesæk er helt tom. Det er vigtigt, da narkosen får dine muskler til at slappe af, så der opstår risiko for, at mad i mavesækken kan løbe tilbage gennem spiserøret og ned i lungerne. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

- Spis en sen natmad aftenen før operationen og drik 3 glas saftvand.
- Du må ikke spise fra midnat aftenen før operationen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter eller spise pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker (max 2 glas) indtil 2 timer før aftalen. Det kan være vand, saftvand eller te og kaffe uden mælk.
- For dit velbefindende før og efter narkosen, anbefaler vi, at du drikker 2 små glas saftvand 2 timer før operationen sammen med den medicin

narkoselægen har ordineret. Herefter må du ikke indtage noget, indtil narkosen er overstået.

Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du er diabetiker, ryger, overvægtig, gravid, i kronisk smertebehandling eller har mange sure opstød. Narkoselægen gennemgår reglerne med dig inden operationen.

Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om aftenen eller morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe – særligt på stedet for indgrebet. Tag også renvasket tøj på. Undlad at smøre dig ind i fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere dig inden operationen. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

Fjern make-up og løse genstande

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed under operationen, skal du forberede dig således:

- **Make-up.** Fjern al make-up og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din huds naturlige farver og sikre overvågningen.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Briller, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Du skal fjerne dine linser inden operationen. Det kan være en god ide at tage dine briller med, hvis du har meget svært ved at se uden linser.

EFTER OPERATIONEN

Stå op af sengen

Du kommer tilbage til sengestuen cirka 2 timer efter operationen. Det er vigtigt, at du kommer ud af sengen umiddelbart efter operationen, men sørg for at have en pårørende eller sygeplejerske ved din side, da du kan være svimmel. Kom op at stå flere gange i løbet af dagen, efter du er blevet opereret.

Træn efter de anvisninger, du har fået

Som udgangspunkt skal du orientere dig i det materiale, du har fået tilsendt: informationspjecen og øvelsesprogrammet. Du kan også downloade en app, der hedder Region Nord genoptræning. Så kan du se, hvordan du skal udføre øvelserne på din telefon, iPad eller computer. Derudover skal du orientere dig på hjemmesiden

www.aalborguh.rn.dk/denaktivitetspatient

Størstedelen af patienterne forventes efter operationen selvstændigt at kunne udføre de anbefalede øvelser og tage ansvar for egen mobilisering og tilbagevenden til vanligt funktionsniveau og hverdagsaktiviteter. Enkelte patienter kan i særlige tilfælde have behov for en fysioterapeutisk vurdering efter operationen. Du skal lave det tilsendte øvelsesprogram hver dag og gå daglige ture.

Aftal at blive hentet af en pårørende

Sørg for at have en pårørende til at ledsage dig eller køre dig hjem. Du kan godt blive transporteret i en almindelig bil, dog skal du helst ikke sidde ret op, men sidde på et tilbagelænet sæde. Du må ikke selv føre bil, før såret er helet, og du selv føler, at det er forsvarligt.

Sig til, hvis du får smerter

Du kan få smerter efter operationen. Det gælder både i såret og spændingssmerter i musklerne. Smerterne vil dog aftage, efterhånden som du bliver mere oppegående. Vi tilbyder dig smertestillende medicin, og hvis du har behov for mere, må du sige til. Det er vigtigt, at du ikke har flere smerter, end at du kan slappe af og også komme ud af sengen.

NÅR DU KOMMER HJEM

Aftal at få fjernet operationstråd

Du skal selv kontakte din læge og bestille en tid til at få fjernet operationstråd. Tråden kan fjernes 7-10 dage efter operationen. Lægen kan også hjælpe dig med at nedtrappe eventuel smertestillende medicin.

Vær aktiv

Du skal genoptage dine vanlige aktiviteter hurtigst muligt. Dine aktiviteter bør ikke fremprovokere



yderligere smerter. Det er vigtigt, at du selv mærker efter, hvor meget du kan holde til, og hvornår du føler behov for en pause. Du anbefales at gå ture dagligt og lave lettere husarbejde såsom at tørre støv af, vaske op og lave mad. Du bør ikke arbejde i foroverbøjet eller akavet stilling, da det belaster ryggen og operationsstedet. Du anbefales at finde en aktivitet/motionsform, som du kan fortsætte med på længere sigt, fx gåture, cykling, svømning eller gymnastik.

Vælg den rigtige stol

Vælg en stol, der ikke er for høj eller for dyb og blød. Din stol skal helst give støtte til lænden, særligt hvis det er en hvilestol. Brug eventuelt en skråkile eller en pude til lænden.

Gå på arbejde, når du er klar

Du kan gå på arbejde efter 4-8 uger, når du føler, at du er klar. Det afhænger af, hvilken type arbejde du har, og hvor hurtigt din krop er klar til at udføre arbejdet. Hvis det er muligt, kan du med fordel starte på nedsat tid med korte arbejdsdage i de første uger efter din raskmelding. Tal eventuelt med din læge, hvis du har brug for en længere sygemelding.

Pas på såret

Efter to dage kan du fjerne plasteret og tage brusebad uden forbindelse. Hold øje med, at der ikke opstår betændelse, som viser sig ved rødme og hævelse omkring såret. Får du disse symptomer, skal du henvende dig til din egen læge eller Lægevagten.

KONTROL

Du bliver ikke indkaldt til kontrol på hospitalet. Hvis du 12-16 uger efter operationen har haft markant bedring, og dine gener er aftaget i en sådan grad, at dit funktionsniveau i hverdagen er betydeligt bedret, behøver vi ikke høre yderligere fra dig. Hvis du derimod ikke føler, at operationen har haft den ønskede virkning, vil vi gerne høre fra dig på telefonnummer 97 66 24 40. Du kan ringe mandag til fredag mellem klokken 8.00 og 9.00.

MULIGE KOMPLIKATIONER

I sjældne tilfælde kan der opstå komplikationer i forbindelse med operationen. Komplikationerne kan være følgende:

- Hul på hinden omkring nerverne. Hullet lappes ved operationen. Det giver ingen varige mén, men kan kræve nogle dage, hvor du skal ligge i sengen under indlæggelse.
- Skade på en af de nerver, som operationen skulle fritlægge.
- Infektion i rygsøjlen eller omkring nerverne opstår hos nogle få ud af 1000 opererede patienter. Hos lidt flere kan der opstå en mere overfladisk infektion i såret.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål til operationen, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Neuro-, Hoved- og Halskirurgisk Afsnit

Sengeafsnit

Tlf. 97 66 24 30

Neurokirurgisk Ambulatorium og Sekretariat

Tlf. 97 66 24 00

Vi træffes bedst 10.00 – 14.00