

# Operation for diskusprolaps eller stenose i nakken

Du skal opereres for en diskusprolaps eller stenose i nakken. Begge lidelser giver smerter i nakke og arme og hos nogle også smerter i benene. Smerterne skyldes, at brusk eller knogle trykker på en nerve i rygsøjlen. Ved operationen fjernes brusk eller knogle, hvilket vil lette trykket på nerven.

Mellem alle ryghvirvlerne sidder der bruskskiver, som kaldes diskus. Diskusskiverne kan med alderen blive svækkede. Det gør, at de kan begynde at bule ud og trykke på nerverne, som løber i rygmarvskanalen og ned til benene. Det kendes som en diskusprolaps. Almindeligt slid i leddene i rygsøjlen kan også gøre, at der kommer øget knoglevækst, som også kan presse på nerverne. Dette kaldes en stenose. Både diskusprolaps og stenose kan fjernes gennem det indgreb, du skal have foretaget.

## 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.

### Selve operationen

Operationen kan foretages på to forskellige måder: forfra gennem halsen eller bagfra gennem nakkemuskulaturen. Det afhænger af sygdommens placering.

I begge tilfælde lægger lægen et lille snit på enten hals eller nakke og fritlægger herefter nerverne i det omfang, det er nødvendigt.

Hos nogle af disse indgreb suppleres nervefritlægningen med at stabilisere ryggen mellem enkelte hvirvler eller indsætte en bevægelig protese.

Lægen lukker herefter såret, dækker det med et plaster og lægger et dræn, som kan fjerne overskydende blod. Drænet fjernes dagen efter operationen.

Operationen tager cirka 1 time, og du bliver kørt tilbage på sengestuen efter operationen. Du bliver normalt udskrevet dagen efter operationen.

## Sådan forbereder du dig

### Mød fastende

Du skal faste, før du skal bedøves. Følg disse regler, medmindre du har fået andet at vide af lægen:

- **Stop med at spise 6 timer før.** Det gælder al mad.

- **Stop med at drikke 2 timer før.** Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før. Klare væsker kan være: vand, saftvand, te, kaffe, juice uden frugtkød. Væsken må gerne indeholde sukker. Din krop kan bruge energien, så du har det godt.
- **Put intet i munden fra 2 timer før.** Lad være at tygge tyggegummi, spise pastiller eller andet, der stimulerer dannelsen af spyt.
- **Du må tage medicin som aftalt med anæstesi-lægen.** Er du i tvivl, så lad være at tage medicinen, men medbring den.
- **Særligt for børn og unge under 18 år.** Følg reglerne ovenfor. Du må drikke klare væsker indtil 1 time før.

Er du i tvivl, så kontakt os. Det er vigtigt for din sikkerhed under bedøvelsen, at du følger reglerne. Du kan se en video om fastereglerne her:

<https://video.rn.dk/sadan-faster-du-for-en-operation>

### Fjern makeup og løse genstande

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

- **Makeup.** Fjern al makeup og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din hud 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.** Brillen, 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.

### 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 renavasket tøj på. Undlad smykker, piercing, ur og lignende genstande, der er samlested for bakterier. Undlad også 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.

## Efter operationen

### Kom hurtigt ud af sengen

Det er vigtigt, at du efter operationen kommer i gang med at bevæge dig, og du skal ud af sengen på operationsdagen. Det mindsker risikoen for komplikationer og letter smertebehandlingen. Vi støtter dig selvfølgelig i det omfang, du har brug for. Medbring sko med hæle eller hælklapper.

### Sørg for at ligge rigtigt

Det første døgn efter operationen skal hovedet være hævet til 30° for at undgå hævelse omkring operationssåret. Derefter skal du sørge for, at hovedet ligger godt understøttet af pudsen.

**Lav de tilsendte øvelser**

Du skal lave det øvelsesprogram, som du har fået tilsendt. Du må gerne gå ture dagligt og lave lettere husarbejde såsom at tørre støv af, vaske op og lave mad. Dine aktiviteter bør ikke fremprovokere smerter. Du bør ikke arbejde i foroverbøjet eller akavet stilling, da det belaster nakken og operationsstedet. Det er vigtigt, at du selv mærker efter, hvor meget du kan holde til.

**Du kan være hæst**

Du kan opleve at være hæst og have en del ømhed i halsen efter operationen, hvis du er blevet opereret gennem halsen. Det kan vare i flere uger, men forsvinder efterhånden.

**Aftal at blive hentet af en pårørende**

Sørg for at have en pårørende til at ledsage dig eller køre dig hjem. Du må ikke selv køre bil, før du har bevægelighed nok i nakken, oftest 2-3 uger efter operationen.

## 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 cirka 7-10 dage efter operationen. Du må selv fjerne forbindingen efter et døgn. Herefter må du også tage brusebad.

**Pas på såret**

Hold øje med, at der ikke opstår betændelse, som viser sig ved rødmen, varme og hævelse omkring såret. Får du disse symptomer, skal du henvende dig til din egen læge eller Lægevagten.

**Tag smertestillende efter operationen**

Du kan have smerter i både sår og muskler efter operationen. Det er helt normalt, og det er vigtigt, at du behandler smerterne med smertestillende medicin. God smertebehandling er en vigtig del af behandlingen, fordi du får et bedre resultat hurtigere. Sørg for at tage medicin mod smerter, inden smerterne bliver for kraftige. Vi anbefaler, at du tager medicinen 4 gange om dagen med 6 timer imellem.

Som oftest forsvinder de udstrålende smerter til armen hurtigt efter operationen. Du kan stadigvæk opleve smerter, men de er sjældent så intense og ubehagelige som før, og de kan også ændre karakter. Nerveroden kan blive irriteret under operationen, og det kan give sovende eller prikkende fornemmelser i armen.

**Hold dig i gang**

Du skal hurtigst muligt i gang med dine sædvanlige aktiviteter efter operationen. Du skal være opmærksom på, hvor din smertegrænse går, og begynder det at gøre ondt eller blive ubehageligt, skal du skifte stilling eller holde en pause. Seksualliv kan genoptages, når du føler dig klar.

**Du skal sygemeldes**

Du skal være sygemeldt nogle uger efter operationen. Dette er dog meget individuelt. Tal med din læge om dette, og hvis du har brug for en længere sygemelding.

## 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.

## Kontakt og mere viden

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



### **Neurokirurgisk Sekretariat**

Tlf. 97 66 24 00

Vi træffes: Mandag – fredag 8.00 – 15.00

*Efter 13.00 dog kun akutte henvendelser*

### **Neurokirurgisk Ambulatorium**

Sygeplejerske

Tlf. 97 66 24 40

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.30 – 9.30

### **Sengeafsnit NHH, Neurokirurgi**

Tlf. 97 66 24 30

Vi træffes bedst i dagtimerne, dog ikke 7.00 – 8.00 og 15.00 – 16.00

Se vores hjemmeside: <https://aalborguh.rm.dk/neurokir>