

Fri-lægning af nerver i ryggen (dekompression)

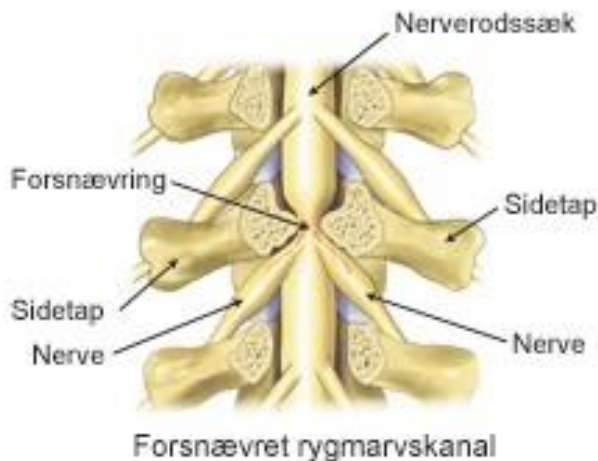
Du skal have foretaget en frilægning af nerver i ryggen, en såkaldt dekompression.

Her kan du læse mere om både tiden op til operationen, selve operationen og tiden efter. Informationen er et supplement til den information, du får, når du bliver undersøgt og behandlet.

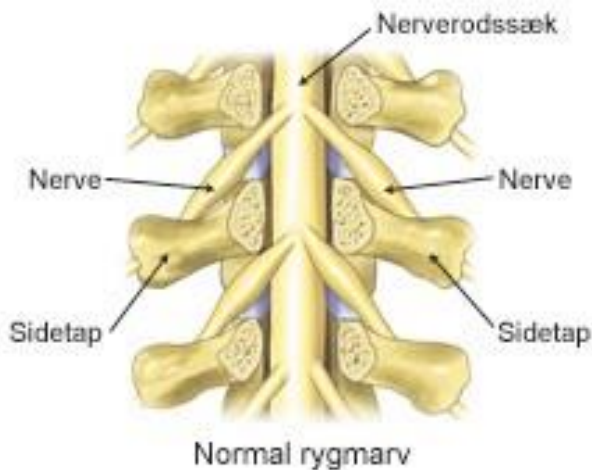
En række lidelser i lænderyggen kan give kroniske smerter i lænden, og i en del tilfælde stråler smerterne ud i benene. Det skyldes, at der er dårlig plads til nerverne i rygmarvskanalen.

De snævre pladsforhold bevirker, at nerverødderne i lænderyggen klemmes sammen. Deraf kan opstå smerter i ryg og ben.

Smerterne kan lindres ved, at man fjerner den del af ledbånd og knogle, som trykker på nerverne.



Hvis pladsforholdene er snævre bliver nerverodssækken klemt sammen, og så kan der opstå smerter. Ved operationen fjerner vi dele af ledbånd og knogle, der trykker på nerverne.



I en normal rygmarv er der plads til nerverne i rygmarvskanalen.

GODE RÅD FØR OPERATIONEN

Du kan selv være med til at øge chancerne for et godt resultat, blandt andet ved at følge disse råd:

Hold dig i form

Hold kroppen i form gennem almindelig motion ved at gå ture, cykle og svømme.

Undgå eller bekæmp overvægt

Det er meget vigtigt at tabe sig, hvis man er overvægtig. Smerterne kan i nogle tilfælde reduceres alene ved vægttab. Overvægt øger desuden risikoen for komplikationer ved en operation.

Spis sundt og varieret

Kosten har stor betydning for resultatet af operationen. Du har brug for en sund, varieret kost. God kost styrker kroppens modstandskraft og dens evne til at hele og hindre infektion.

Drik ikke alkohol

Et større alkoholforbrug før operationen kan medføre øget risiko for komplikationer i form af øget blødning under operationen og infektioner i såret. Rådfør dig med din egen læge eller find aktuelle rådgivnings- og behandlingstilbud i din hjemkommune på:

www.sundhed.dk. Vælg 'Sundhed og forebyggelse' og 'Alkohol'.

Stop med at ryge

Det er videnskabeligt bevist, at rygning nedsætter blodomløbet i vævet og forsinket sårheling. Vi anbefaler derfor, at du ikke ryger i 6 uger før operationen og i 6 måneder efter operationen. Læs mere om aktuelle rygestop-tilbud i regionen på www.sundhed.dk ('Sundhed og forebyggelse'/ 'Rygning') eller få hjælp hos din praktiserende læge.

Brug ikke gigtmicin

Er du i behandling med gigtmicin, skal du stoppe med denne medicin 10 dage før operationen af hensyn til risikoen for blødninger.

Stop med at tage blodfortyndende medicin

Er du i behandling med blodfortyndende medicin, skal du i samråd med afsnittets læger lave en plan for, hvornår du skal stoppe med at tage denne medicin forud for operationen.

Vær opmærksom på naturmedicin

Mange former for naturmedicin kan også give øget tendens til blødning, fx fiskeolie og hvidløgskapsler. Tager du naturmedicin, skal du stoppe med dette 10 dage før operationen.

DET SKER FØR OPERATIONEN

Samtale forud for indlæggelsen

Nogle dage før operationen indkalder vi dig til en samtale, hvor vi opretter din journal. Du vil komme til at tale med forskellige fagpersoner.

- **Ryggkirurgen** skriver journalen og gennemgår operationen med dig. Du har mulighed for at stille spørgsmål til operationen og hele forløbet.

- **Sygeplejersken** vil gennemgå det plejemæssige indlæggelsesforløb med dig og give dig en række informationer, du skal bruge forud for operationen. Ofte vil der blive taget blodprøver, EKG, blodtryk og puls.
- **Anæstesilægen** taler med dig om, hvad der skal foregå, når du bliver bedøvet, og gennemgår fastereglene med dig inden operationen.

Indlæggelsen

Du skal forvente at være indlagt i 2-3 dage efter operationen. I forbindelse med din indlæggelse kommer du til at tale med forskellige fagpersoner – blandt andet en fysioterapeut – som vil vejlede dig og give dig en række informationer, du skal bruge efter operationen.

SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Lægen, der skal operere, taler først med dig om, hvad der skal foregå, og herefter bliver du bedøvet.

Under operationen er du fuldt bedøvet.

Inden du bliver bedøvet, får du lagt et drop i hånden, som vi kan give dig væske, antibiotika og medicin igennem.

Når operationen er overstået, kører en portør dig til opvågningsafsnittet. Her vil du være tilkøbt opvågningsudstyr, og du vil være tilknyttet én af afsnittets sygeplejersker, som vil observere dig og hjælpe dig med praktiske ting. Du skal overnatte på opvågningsafsnittet og kommer først tilbage til sengeafsnittet dagen efter operationen.

Når du vågner efter operationen vil der være anlagt et dræn, som drænerer overskydende blod fra operationsstedet. Du har desuden et kateter i blæren og et drop i hånden. Selvom du har dræn, kateter og drop, kan du bevæge dig omkring, men vil have brug for hjælp til at komme ud af sengen i starten.

Dræn, blærekateter og drop fjernes sædvanligvis dagen efter operationen.

MULIGE KOMPLIKATIONER

Som ved andre operationer er der en lille risiko for komplikationer ved rygoperationen. Disse kan være:

- **Hul i rygmarvshinden.** Hul i rygmarvshinden kan betyde, at du skal blive liggende i sengen i 1–2 dage. Det påvirker ikke operationens resultat.
- **Betændelse.** For at forebygge betændelse i såret får du antibiotika i forbindelse med operationen.
- **Beskadigelse af nervevæv.** Beskadigelse af nervevæv med lammelse af en enkelt muskelgruppe til følge, fx "dropfod".
- **Blodansamling eller blødning.**
- **Blodprop.** Vi forebygger blodpropper ved at give blodfortyndende medicin.

Den samlede risiko for komplikationer er 1-2 %.

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:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden aftalen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter eller spise pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker 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 et stort glas saftvand 2 timer før operationen og derefter ingenting til narkosen er overstået.

Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du er diabetiker, ryger, overvægtig eller gravid.

Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe. Du må ikke have make-up eller neglelak på. Hvis det er nødvendigt, hjælper vi dig med at fjerne behåring i det område, hvor du skal opereres.

Tag også renvasket tøj på. Undlad smykker, piercinger, 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 operationsområdet. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

DE FØRSTE DAGE 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 eller senest dagen efter. Det mindsker risikoen for komplikationer og letter smertebehandlingen. Vi støtter dig selvfølgelig i det omfang, du har brug for det.

Forvent at have smerter

Du vil have smerter efter operationen. Derfor tilbyder vi dig smertestillende medicin på faste tider og efter behov.

Vurdér dine smerter flere gange dagligt

I den første tid efter operationen vil du have brug for smertestillende medicin.

Vi bruger en såkaldt Visuel Analog Skala - i daglig tale ofte kaldet VAS-score - for at vurdere dine smerter. Du vil flere gange i løbet af dagen blive spurgt om, hvad din VAS-score er. VAS-skalaen er udformet som en 10 centimeter lang lineal med to yderpunkter. Yderpunktet til venstre på skalaen betyder "ingen smerter". Yderpunktet til højre betyder "værest tænkelige smerter". Mellem disse punkter skal du sætte en streg, der angiver, hvor stærk smerten føles. Ved hjælp af din vurdering kan vi justere på smertebehandlingen, så du får det bedst mulige resultat.



Forvent at have kvalme

Du vil formentlig have kvalme efter operationen, og måske kaster du også op i dagene efter. Det kan skyldes bedøvelsen, de smertestillende tabletter og/eller forstoppelse. Er du plaget af kvalme, tilbyder vi kvalmestillende medicin, men opfordrer dig til at spise trods ubehag, så du får gang i maven.

Drik rigeligt

Det er vigtigt, at du drikker så meget som muligt, fordi væskebalancen er forstyrret efter operationen, ligesom kroppen ophober affaldsstoffer, som skal udskilles.

Hold maven i gang

Efter operationen er der risiko for forstoppelse. Du kan selv være med til at modvirke forstoppelse, blandt andet ved at komme hurtigt ud af sengen og ved at drikke rigeligt. Samtidig vil vi give dig afføringsmiddel.

DE FØLGENDE DAGE

Vi hjælper dig

Vi vil først og fremmest hjælpe dig med at komme i gang igen og træne dig i de daglige færdigheder, så du hurtigst muligt bliver i stand til at klare dig selv hjemme.

Vi informerer, vejleder og undersøger dig

Rygkirurgen orienterer dig om operationen. Vi ser på såret, der bliver taget blodprøver.

Du kan have problemer med at klare personlig hygiejne og påklædning på underkroppen. Vi vil vise dig, hvordan du skal klare dette, eventuelt ved at bruge hjælpemidler.

Det kan være svært for dig at sætte og rejse dig fra en stol, en seng og toilettet, dels på sygehuset, dels derhjemme. Derfor kan det blive aktuelt at få disse

ting forhøjet. Fysioterapeuten hjælper dig med at vurdere, om det er nødvendigt.

Hjemtransport

Når du er blevet udskrevet, foregår transporten siddende.

Respektér kroppens signaler

Du bør respektere kroppens træthedssignaler. De kan eller skal ikke arbejdes væk. Skift ofte mellem at ligge, sidde, stå eller gå.

Brug en pude under knæene, når du ligger

Når du hviler på ryggen, så brug en pude eller lignende under knæene. Ligger du på siden, så læg en pude mellem benene.

Læg dig og rejs dig hensigtsmæssigt fra din seng

Bøj benene og vend om på siden uden at vride i ryggen, så skuldre og hofter følges ad. Stræk benene ud over sengekanten, samtidig med at underste albue og øverste hånd skubber fra i madrassen. Glid ned, til fødderne når gulvet.

Løft rigtigt

Begynd med kun at løfte få kilo. Bøj i knæ og hofter, men ikke i ryggen. Spænd "muskelkorsettet", det vil sige musklerne i bækken, mave og ryg. Hold byrden tæt på kroppen. Undgå vrid i ryggen. Løft ved at strække benene.

NÅR DU KOMMER HJEM

Aftal at få fjernet clips hos din egen læge

Når du kommer hjem, skal du selv bestille tid hos din egen læge til at få fjernet metalclipsene i dit operationssår. De skal fjernes 10-12 dage efter operationen. Du får en tang og et plaster, der skal bruges til formålet, med fra os.

Vær så aktiv, du kan

Du må forvente at være træt, når du kommer hjem. De daglige gøremål kan også være mere besværlige og tage længere tid. Det er helt normalt. Tænk på gøremålene som en del af din træning, og gør så meget, som du kan, selv. Så opnår du et godt resultat.



Der kan være dage, hvor du oplever tilbagegang, og hvor du har flere smerter end ellers, men din tilstand vil bedres over tid.

Brug hjælpemidler efter behov

Hvis fysioterapeuten har vurderet, at du har brug for hjælpemidler til gang, personlig hygiejne, påklædning og tilpasning af din bolig, låner du disse ting midlertidigt af sygehuset.

Fysioterapeuten bestiller hjælpemidlerne til dig. Du skal så vidt muligt selv sørge for, at de bliver afhentet, og du skal også selv levere dem tilbage til sygehuset efter udlånsperiodens udløb. Det står på udlånsbeviset, hvor længe du kan låne hjælpemidlerne.

Hvis du fortsat har brug for hjælpemidler efter 3 måneder, skal du kontakte din hjemkommune for at få bevilget de nødvendige hjælpemidler til permanent brug.

Sygemeld dig

Der vil typisk være behov for sygemelding i 2 uger efter operationen. Behovet for sygemelding varierer meget og er afhængig af alder, arbejdsbelastning og operationsforløb.

Vent med at køre bil selv

Du må være passager i bil, bus og tog, når du synes, du kan. Vi anbefaler, at du venter op til 6 uger med selv at føre bil, da din bevægelighed og reaktionsevne er nedsat. Desuden får du muligvis såkaldt trafikfarlig medicin.

Motionér, når du kan

Det er meget forskelligt, hvor meget man kan motionere og dyrke sport efter operationen. Det er afhængigt af, hvilken sportsgren du dyrker, og om du har dyrket den før. Du kan forbedre din kondition ved at svømme, cykle, løbe eller jogge.

- **Svømning:** Du må svømme efter 2 uger, hvis dit operationssår er i orden.
- **Seksuelt samliv:** Du må genoptage dit seksuelle samliv, når du føler, du er i stand til det.

KONTROL

Du vil cirka 6 uger efter operationen blive kontaktet per telefon af en sygeplejerske med henblik på besvarelse af spørgeskema som du får med hjem ved udskrivelsen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

**Sengeafsnit for Ortopædkirurgi,
Frederikshavn**

Tlf. 97 64 19 19

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30