

# Operation for spinalstenose/slidgigt i lænden for pres på nerverne til benene

Du skal have lavet en operation, som skal give mere plads i din lændehvirvelsøjle, hvor sækken med nerverne til benene er i klemme på grund af slitage. Det kaldes spinalstenose.

Mellem alle ryghvirvlerne sidder der bruskskiver, som kaldes diskus. Diskusserne kan med alderen blive svækkede. Det gør, at de kan begynde at bule ud og trykke på nerverne, som løber i rygkanalen og ned til benene. Derudover kan almindeligt slid i leddene og fortykkede ledbånd i rygsøjlen gøre, at der kommer knogleudbygninger, som også kan presse på nerverne.

Operationens formål er at skabe mere plads i det område af rygmarvskanalen, som er påvirket af enten brusk eller knogle.

Operationen foregår med minimalt invasive teknikker. Det vil sige, at åbningen i lænden er minimal, og knoglefrilægningen er ligeledes minimal – dog således, at pladsen naturligvis er tilfredsstillende genskabt.

70 % mærker en væsentlig forbedring efter operationen, 20 % mærker nogen forbedring, mens 10 % ikke mærker nogen væsentlig forbedring.

## 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

Lægen starter med at lægge et snit over den del af lænden, der er påvirket. Herefter blotlægges et område af rygsøjlen, og lægen kan herefter åbne rygmarvskanalen og fjerne brusk og knogleudbygninger,

som er skyld i smerterne. Herefter lukkes såret med tråd, og såret dækkes med et plaster.

Selve operationen varer 1-1½ time. Du kan 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 saftevand.
- 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, saftevand eller te og kaffe uden mælk.
- For dit velbefindende før og efter narkosen, anbefaler vi, at du drikker 2 små glas saftevand 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 hudts 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.** Brilller, 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

### Hurtigt ud af sengen

Det er vigtigt, at du efter operationen kommer i gang med at bevæge dig. Det mindsker risikoen for komplikationer. Du skal derfor forvente, at vi allerede få timer efter operationen beder dig om at komme ud af sengen og gå omkring. Vi støtter dig selvfølgelig i det omfang, du har brug for det.

### Sig til, hvis du får smerter

Du kan få smerter, men disse vil hurtigt aftage. Vi tilbyder dig smertestillende medicin, og hvis du har behov for mere, må du sige til. Du skal ikke have flere smerter, end du kan komme ud af sengen samt kan slappe af. Sammen finder vi en smertebehandling, der passer til dig.

### Træn efter de anvisninger, du har fået

Som udgangspunkt skal du orientere dig i det materiale, du har fået tilsendt: informationspjece 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.n.dk/denaktiverygpatient](http://www.aalborguh.n.dk/denaktiverygpatient)

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 mindelig bil, dog skal du helst ikke sidde ret op, men sidde på et tilbagelænet sæde. Du må selv føre bil, når du føler, at det er forsvarligt.

## 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.

### Fjern plasteret

Hvis plasteret bliver vådt, skal det skiftes. Du kan fjerne plasteret 2 dage efter operationen. Herefter kan du også tage brusebad uden at have forbindelse på.

### Kontakt egen læge ved betændelse

Kommer der i området omkring såret rødme, hævelse og varme, eller begynder såret at væske, skal du straks kontakte egen læge. Det kan være tegn på betændelse.

### 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 foroverbøjret 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.



### Gå på arbejde, når du er klar

Du kan gå på arbejde, 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. Tal eventuelt med din læge, hvis du har brug for en længere sygemelding.

### 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.

### 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 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