

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 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.

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.** 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 renvasket 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 hælrem eller hælkappe.

Sørg for at ligge rigtigt

Det første døgn efter operationen skal hovedet være hævet til 30° for at undgå hævelse omkring operationsåret. 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 hæs

Du kan opleve at være hæs 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 sygehuset. Du modtager derimod et opkald efter 12-16 uger fra en af vores sygeplejersker, som vil tale med dig om, hvordan det går efter operationen. Under samtalen kan du også få svar på dine spørgsmål.

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 63

**Neurokirurgisk Ambulatorium og
Sekretariat**
Tlf. 97 66 24 00

Vi træffes bedst kl. 10.00 – 14.00