

# Stabiliserende operation i lænderyggen eller nakken

Du skal have foretaget en stabiliserende operation i din lænderyg eller nakke.

Der kan være flere forskellige årsager til at udføre operationen. Årsagerne kan deles ind i 3 hovedgrupper:

- 2 ryghvirvler er gledet i forhold til hinanden. Oftest er det den øverste hvirvel, der er gledet fremad i forhold til hvirvlen nedenunder.
- En diskusprolaps sidder så yderligt, at ryggen kan blive ustabil, når den fjernes.
- Der er brud på en hvirvel.

Ved operationen stabiliseres hvirvlerne i forhold til hinanden.

De fleste oplever en mærkbar bedring, men det kan tage tid. Din kontaktlæge vil inden operationen tale med dig om, hvilke forventninger der er til din operation og bedring. Du vil normalt ikke opleve nedsat bevægelighed i ryggen, når du bliver opereret på 2 hvirvler.

Du skal forvente at være indlagt i 3-4 dage.

## SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Når du møder på sengeafdelingen, får du udleveret tøj og støttestrømper, som du skal have på. Du får også udleveret smertestillende medicin, hvis du ikke har taget den hjemmefra. Herefter bliver du kørt til operationsafdelingen af en portør.

### Selve operationen

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.

Kirurgen lægger et snit over de ryghvirvler, som skal opereres, og sætter skruer ind bagfra i de 2 hvirvler. Skrueerne forbindes med titaniumstænger fra den ene knogle til den anden. Herefter lægger kirurgen knoglevæv eller kunststof fra hvirvel til hvirvel, som vokser fast til knoglerne. Det gør, at området bliver stabiliseret, ved at de 2 knogler vokser sammen. Det kan også være nødvendigt at stabilisere ryggen over mere end 2 hvirvler.

Når operationen er færdig, får du lagt dræn, som er en slange, der leder blod væk fra såret efter operationen. Drænet fjernes dagen efter operationen.

Operationen varer 2-3 timer.

Efter operationen kører en portør dig til opvågningsafsnittet. Her vil du blive overvåget i cirka 1 time, hvorefter du kommer tilbage til sengeafsnittet.

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

### Få taget blodprøver

Dagen inden operationen skal du have taget blodprøver på et af Region Nordjyllands hospitaler. Vi aftaler nærmere ved samtalen inden operationen.

### 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 morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe. 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 din hud 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.

### Stop med at ryge

Det er videnskabeligt bevist, at rygning nedsætter blodomløbet i vævet og forsinker sårheling. Rygning svækker også knoglernes evne til at hele. Vi anbefaler derfor, at du ikke ryger inden og efter operationen.

### Tag ikke gigtmicin

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

Brufen® og Kodimagnyl® forringer i betydelig grad helingen af knoglerne. Derfor bør du i samråd med afdelingens læger og din egen læge erstatte gigtmicinen med anden smertestillende medicin både før og efter operationen.

### Stop med at tage blodfortyndende medicin

Er du i behandling med blodfortyndende medicin, skal du i samråd med afsnittets læger lægge 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.

## DE FØRSTE DAGE EFTER OPERATIONEN

### Forvent at have smerter

Du vil have smerter efter operationen, særligt i lænden eller nakken. Smerterne stammer hovedsageligt fra de muskler, som er blevet løsnet fra knoglerne under operationen. Smerterne er værst de første dage efter operationen og mindskes efterhånden, som du bliver mere oppegående.

Du har behov for smertestillende medicin i flere uger efter operationen. Smertestillende medicin er en vigtig del af behandlingen, da du får et bedre resultat, hvis smerterne er under kontrol. Frygten for nye eller flere smerter kan være årsag til, at du ikke kommer ud af sengen og holder dig i gang. Tag medicinen, inden smerterne bliver for stærke, da de så er nemmere at slå ned.

Når du er blevet udskrevet, vil du efterhånden have brug for mindre medicin. Vi hjælper dig med at trappe ned, og du kan også kontakte din egen læge, når du kommer hjem.

### Sig til, hvis du ikke har afføring

Smertestillende medicin kan give forstoppelse. Tal med sygeplejersken, hvis du ikke har haft afføring 2 dage efter operationen. Sørg også for at drikke rigelig væske.

### 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.

### Hjemtransport

Du skal selv sørge for at komme hjem. De fleste kommer hjem som passager i en personbil, og vi anbefaler, at du sidder på et tilbagelænet forsæde. Du må ikke selv køre bil umiddelbart efter operationen.

## NÅR DU KOMMER HJEM

### Genoptag dine aktiviteter

Vi anbefaler, at du hurtigst muligt efter operationen gradvist begynder at genoptage dine sædvanlige aktiviteter.

Du må gerne være aktiv, men det er kun dig selv, der kan mærke, hvor dine grænser går. Hvis du begynder at føle ubehag eller smerte, skal du ændre stilling eller holde hvilepause.

### Træn efter de anvisninger, du har fået

- **Efter operation i lænderyggen.** Dagen efter operationen vil du få vejledning af en fysioterapeut i, hvordan du kan bevæge dig. Du skal lave de øvelser, som fysioterapeuten instruerer dig i. 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 ryggen og operationsstedet. Det er vigtigt, at du selv mærker efter, hvor meget du kan holde til.
- **Efter operation i nakken.** 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 og akavet stilling, da det belaster nakken og operationsstedet.

Det er vigtigt, at du selv mærker efter, hvor meget du kan holde til.

### 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.

### Pas på lænden, når du sidder

Er du opereret i lænden, skal du være opmærksom på, hvilken stol du sidder på. Stolen skal have en passende højde og ikke være for blød eller for dyb.

Mange oplever, at den siddende stilling er mest belastende for ryggen, og at stillingen giver flest symptomer i både ben og ryg. Start derfor med at sidde i kortere perioder ad gangen og forlæng perioderne gradvist.

### Plej såret

Operationssåret skal være tørt, og hvis plasteret bliver vådt, skal du skifte det. Fjern plasteret efter 2 dage. Herefter kan du tage brusebad uden forbindelse.

### Aftal at få fjernet clips eller sting 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 7-10 dage efter operationen.

### Sygemeld dig

Du vil typisk have behov for at være sygemeldt i 8-10 uger efter operationen. Behovet for sygemelding varierer meget og er afhængig af alder, arbejdsbelastning og operationsforløb. Lægen fortæller dig, hvor længe du bør sygemelde dig.

### Vent med selv at føre bil

Du må være passager i bil, bus og tog, når du synes, at du kan. Vi anbefaler dog, at du ikke kører længere ture de første 6 uger. Begynd med korte ture og hold hyppige pauser.



Vi anbefaler, at du venter med selv at føre bil, indtil du mener, at det er forsvarligt.

#### **Seksuelt samliv**

Du må genoptage dit seksuelle samliv, når du føler, at du er i stand til det.

## MULIGE KOMPLIKATIONER

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

- **Hul i hinden omkring nerven.** Det kan betyde, at du skal blive liggende i sengen 1–2 dage. Det påvirker ikke operationens resultat.
- **Infektion i operationssåret.** Du bliver behandlet med antibiotika efter operationen.
- **Blødning.** Du bløder normalt mindre end 500 ml under operationen, og det er sjældent, at det er nødvendigt med blodtransfusion under operationen. Ofte vil du se blå mærker omkring såret. Det kan være ømt, men det er ikke farligt og forsvinder af sig selv.
- **Løsning eller forkert placering af skruer.** Forekommer meget sjældent. Under operationen tager vi røntgenbilleder for at sikre, at materialet sidder korrekt.
- **Skader på nervevæv.** Ses yderst sjældent.

## KONTROL

Du vil blive kontaktet med henblik på kontrol 12-16 uger efter operationen.

## 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:

Mandag – fredag 10.00 – 14.00