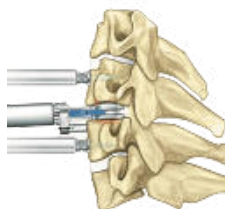




Budolfi
Privathospital

Operation for nerve- afklemning i nakken (ACIF - Anterior cervical interbody fusion)





Velkommen til Budolfi Privathospital

Du skal opereres for nerveafklemning i nakken. Formålet med operationen er at lindre smerterne der stråler ned i din arm. Smerte skyldes at nerverne i nakken kan være klemt på grund af en diskusprolaps, eller på grund af aldersbetingede forandringer (slidgigt), der har medført forsnævring omkring nerverne (stenose).

Den nærmere årsag til at dine nerver er klemt, bliver gennemgået og drøftet med dig, i forbindelse med din forundersøgelse hos vores rygkirurg.

Hos mange af vores patienter bedres symptomerne allerede et par dage eller få uger efter operationen, men hos nogle går der op til 2 år før du får fulde udbytte af operationen.

I nogle ganske få tilfælde har nerven været klemt så meget og så længe, at smerterne desværre fortsætter uforandret selv om fjernelsen af diskusprolapsen har været vellykket.

I denne pjece finder du vigtig information om, hvordan du forbereder dig til operationen, hvad faste indebærer, hvordan selve indgrebet foregår, og hvad du kan forvente bagefter. Du vil også finde fysioterapeutens øvelsesprogram samt gode råd til tiden efter operationen.

Vi anbefaler, at du læser hele denne pjece inden din operation. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os på TLF: 70 11 11 66.

Hvad er nerveafklemning i nakken?

Nerveafklemning i nakken (cervikal radikulopati) opstår, når en af nerverne i nakken bliver klemt eller irriteret. Det skyldes oftest en diskusprolaps eller slidgigt. Når nerven kommer under tryk, kan det give smerter, som starter i nakken og stråler ud i skulderen, armen og hånden.

Mange oplever også prikken, snurren eller følelsesløshed i dele af armen eller fingrene. Nogle får muskelsvaghed, som kan gøre det svært at løfte eller holde fast i ting. Derudover kan man opleve spændinger i nakken og hovedpine.

Hvis symptomerne er langvarige eller meget generende, kan det være nødvendigt med en operation. En ACIF-operation (Anterior Cervical Interbody Fusion) går ud på, at kirurgen fjerner den diskusprolaps eller det slid, som trykker på nerven, og derefter stabiliserer nakken med en lille afstandsholder og eventuelt en lille plade med skruer. Formålet er at fjerne trykket på nerven, så smerter og føleforstyrrelser bedres, og du får en mere stabil nakke.



1. Forberedelse til operationen

1.1 Medicin



- Du må gerne tage din vanlige **smertestillende medicin** fx Paracetamol, gabapentin, pregabalin, morfin, men ikke gigtpræparater som Ibuprofen og ibuprofen.
- **Medbring gerne** din vanlige medicin.
- Det meste medicin **kan genoptages dagen efter operationen** med mindre andet aftales.
- **Blodtrykssænkende medicin** pauseres på operationsdagen (undtagelse: metoprololsuccinat tages).
- **Diabetes:** Medicin, herunder insulin pauseres, da du er fastende. Behandlingen genoptages, når du kan spise.
- **Blodfortyndende, herunder også fiskeolie:** en eventuel pause aftales med kirurg og narkoselæge inden operationsdagen.
- **Vægttabspræparater:** pauseres minimum en uge før din operation.

Er du i tvivl – kontakt os gerne på 70 11 11 66.

1.2 Planlæg sygemelding

Varigheden af sygemelding er meget individuel, alt efter hvilken type job du har.

Du må vende tilbage til dit job, så snart du føler du kan klare det. Oftest kan vores patienter starte på job 4-6 uger efter operationen.

I nogle tilfælde kan du genoptage dit job tidligere, hvis du arbejder på nedsat tid til at starte med. Eksempelvis kan du starte med at arbejde færre timer om dagen og/eller arbejde færre dage om ugen. Tal med din læge hvis du har brug for en længere sygemelding.

1.3 Faste

Da du skal i fuld narkose, er det vigtigt, at du er fastende. Dette betyder, at du:

 	 	 	
Indtil 6 timer før operationen	6-2 timer før operationen	Mindre end 2 timer før operationen	Mødetiden på Budolfi Privathospital
Al mad og drikke.	INGEN mad – kun drikke.	INGEN mad og drikke.	
Frem til 6 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må du spise og drikke som vanligt.	Frem til 2 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må du drikke tynde væsker som kan være følgende:	2 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må du ikke spise eller drikke noget.	
	Sød saftevand.	INGEN bolcher eller tyggegummi.	
	Juice uden frugtkød.		
	Kaffe / the uden mælkeprodukter.		
	Sodavand.		

1.4 Rygning

Vi anbefaler rygeophør forud for og efter din operation, af hensyn til bedøvelse og sårheling.

Du må **IKKE** ryge på operationsdagen. Vi tilbyder dig nikotinplaster ved behov.

1.5 Hygiejne

Vask dig grundigt inden operationen. Tag et bad aftenen før eller om morgenen på operationsdagen. Vask dig grundigt med vand og sæbe. Vask dig særligt grundigt på halsen, hvor du skal opereres. Tag også renvasket tøj på. Undlad at smøre dig med fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere dig inden operationen. Disse forholdsregler er med til at mindske risikoen for en infektion.

Vi beder dig gøre følgende:

- Fjern al make-up og neglelak. Det er vigtigt, at vi kan iagttage din hudts naturlige farver, imens du er under bedøvelse, samt når du er på vores opvågningsstue.
- Tag dine smykker, ringe og dit ur af inden operationen. Smykker er samlingssted for bakterier, og de vil øge risikoen for infektion.
- Bruger du briller, høreapparat eller tandprotese, tager vi dem af dig lige inden vi bedøver dig.
- Fjern dine kontaktlinser inden operationen. Det kan være en god idé, at du medbringer dine briller, hvis du har svært ved at se uden linser.

Har du kunstige øjenvipper, kan de blive beskadiget i forbindelse med operationen, da vi i nogle tilfælde beskytter dine øjne med plastre.

1.6 Fuld narkose / generel anæstesi

Narkose eller generel anæstesi er en søvnliggende tilstand, ved brug af en medicinkombination, indgivet igennem et drop placeret i en blodåre.

Du vil føle dig ligesom, når du sover, men en narkose gør mere end at få dig til at sove – du føler ikke smerte under en narkose, fordi din hjerne ikke responderer på smertesignaler eller reflekser.

Inden operationen kommer du til at tale med en narkoselæge, der bl.a. vil høre om dine tidligere erfaringer, vanlig medicin, allergier og dit generelle helbred samt gennemgå forløbet med dig.

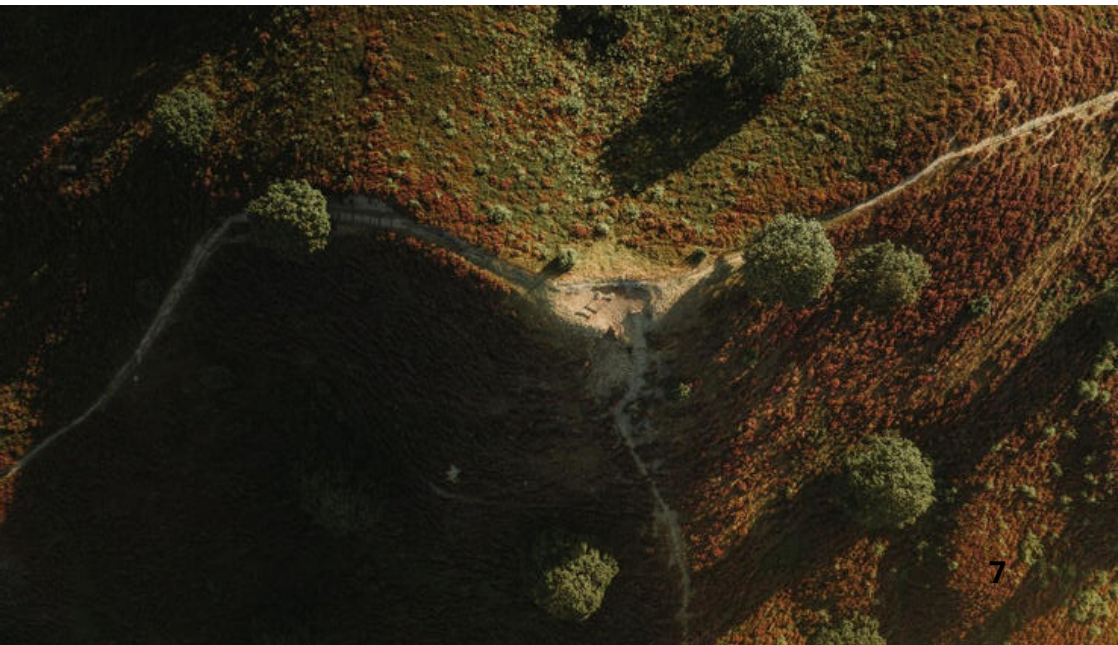
Du vil blive tilbudt tabletter, som forebygger smerter og kvalme.

Under narkosen vil narkoseteamet monitorere dig, håndtere din vejrtrækning, holde øje med din krops signaler og funktioner, og give dig smertestillende medicin, individuelt tilpasset til dig og det indgreb, der bliver foretaget.

Narkose er meget sikkert. Risikoen for komplikationer er relateret til typen af procedure og dit generelle helbred. Ældre personer er i større risiko for konfusion efter narkose.

Når operationen er færdig, standses medicinen, der holder dig i narkose, og du vågner langsomt på operationsstuen. Vi hjælper dig i seng og ledsager dig til opvågningsafsnittet.

Du kan godt føle dig forvirret og søvnig. Enkelte kan opleve rystelser, kvalme, hæshed og svimmelhed. Hvis du oplever noget af det, er vi der for at hjælpe dig.



1.7 Transport

Du er selv ansvarlig for transporten til og fra hospitalet. Vi anbefaler, at du har en voksen hos dig det første døgn efter operationen, da din reaktionsevne kan være påvirket – du må derfor ikke selv køre bil i døgnet efter operationen.

Rejser du langvejs fra, er det muligt at flyve til Aalborg Lufthavn, som ligger ca. 12 km fra Budolfi Privathospital. Herfra kan du nemt komme videre med offentlig transport, taxa eller bil. Flere buslinjer kører fra lufthavnen til Aalborg centrum.

Kommer du hertil med offentlig transport, stopper bussen (linje 1 og 16) ved Tyren (Vandmanden), som ligger ca. 250 meter fra Budolfi Privathospital.

Forvent at blive udskrevet dagen efter, du er blevet opereret.

Under hjemtransporten er det vigtigt at finde en behagelig siddestilling i bilen – f.eks. med bilsædets ryglæn lagt bagover. Ved lang transporttid (over en time) kan det være nødvendigt at tage pauser undervejs, for at bevæge benene og få ryggen strakt ud.



2. På operationsdagen

2.1 Modtagelse

Du bliver modtaget af en sygeplejerske, som vil klargøre dig til operationen. Inden operationen vil du komme til at tale med kirurgen, som skal operere dig, og anæstesilægen, som står for bedøvelsen.

Herefter klæder du om til operationstøj. Medbring en taske til opbevaring af dit eget tøj og ejendele samt behageligt tøj, toiletsager, evt. egen pude, læsestof/underholdning (fx iPad, bøger mm.), et par sko eller sandaler, der er nemme at få på og vanlig medicin.

Skulle du mod forventning være forhindret i at møde op til aftalt tid på operationsdagen, eller på anden måde have brug for at komme i kontakt med os uden for åbningstiden, kan du kontakte os på telefonnummer 54 34 71 52.

Telefonen er åben fra kl. 7:00 og kun brugbar på operationsdagen.

2.2 Operation

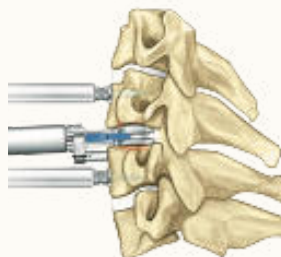
Selve operationen kan foregå på to forskellige måder. Oftest foretages operationen forfra gennem en ca. 4 cm bred åbning på højre side af din hals (figur 1). I nogle tilfælde foretages operationen bagfra, gennem dine nakkemuskler. Det er kirurgen der afgør den bedste metode i dit tilfælde. Under operationen holdes luftrør og spiserør lidt til side, så rygsøjlen blotlægges. Diskus, og dermed prolapsen, fjernes.



Figur 1

Hvis det er knogle, der trykker på nerven, fjernes det pågældende knoglestykke. Under operationen fjerner kirurgen hele den bruskskive (diskus), der presser på nerven og giver smerter i armen. Er afklemningen derimod forårsaget af aldersbetinget slidgigt og forsnævring, kan det også være nødvendigt at fjerne både brusk og dele af knogle, som lægger pres på nerven.

Der hvor din bruskskive er fjernet indsætter kirurgen enten en fast stivgørende klods af titanium, eller et kunstigt led af metal (figur 2).



Figur 2

Det er kirurgen der afgør om det er bedst at stivgøre dit led, eller at indsætte et kunstigt led. Denne beslutning beror på faglige overvejelser med udgangspunkt i MR-scanning, din alder, bevægeligheden i din nakke med mere. Beslutningen drøftes i forbindelse med din forundersøgelse og samtale med kirurgen.

Til sidst lægger vi et lille dræn nede i såret, inden det lukkes. Drænet skal sørge for, at blødningen fra såret kan komme ud. Herefter bliver du vækket og kørt ind på opvågningsstuen.

Selve operationen tager 60-90 minutter.



2.3 Pårørende

Hvis du har en pårørende med, som venter, mens du er til behandling, har vi et lille venteområde, hvor de er velkomne til at opholde sig. Her er der gratis kaffe mm., men vi har desværre ikke mulighed for at tilbyde mad.

Hvis din pårørende ønsker noget at spise eller et sted at bruge ventetiden, ligger Aalborg Storcenter kun 500 meter fra hospitalet. Her findes et udvalg af caféer, restauranter og butikker.

Du kan finde information om Aalborg Storcenters butikker og caféer her: <https://astc.dk>

3. Efter operationen

3.1 Opvågning

I timerne efter operationen opholder du dig på vores opvågningsafdeling. Af hensyn til de andre patienter, er det ikke altid muligt at have pårørende på besøg i længere tid, på vores opvågningsafdeling.

Inden for nogle timer efter operationen er det vigtigt, at du bliver mobiliseret. Det er normalt at være svimmel efter operationen, men vores opvågningspersonale hjælper dig sikkert på benene.

Drænet i halsen fjernes på vores opvågningsstue senest dagen efter operationen.

Du vil være i trygge og rolige omgivelser, hvor vores erfarne personale er tæt omkring dig og sørger for, at du føler dig godt tilpas og i gode hænder.

Vi tilbyder mad og drikke efter behov, så du får ny energi og et godt udgangspunkt for resten af dit forløb.

3.2 Smerter

Fortæl personalet på opvågningsstuen, hvordan du har det – vi holder øje med dig og tilbyder smertestillende medicin efter behov.

Efter operationen kan du opleve hæshed, synkebesvær og klumpfornemmelse i halsen.

Det er desuden normalt at være træt efter operationen. Giv kroppen ro, og sørg for at hvile og sove ekstra i dagene efter.

3.3 Når du kommer hjem

Lad plasteret sidde på operationssåret i 24 timer efter operationen.

Herefter skal du kun sætte plaster på såret, hvis det siver med væske. Du må tage brusebad 24 timer efter operationen.

Vi fraråder direkte sollys på operationsarret i 6 måneder efter operationen.

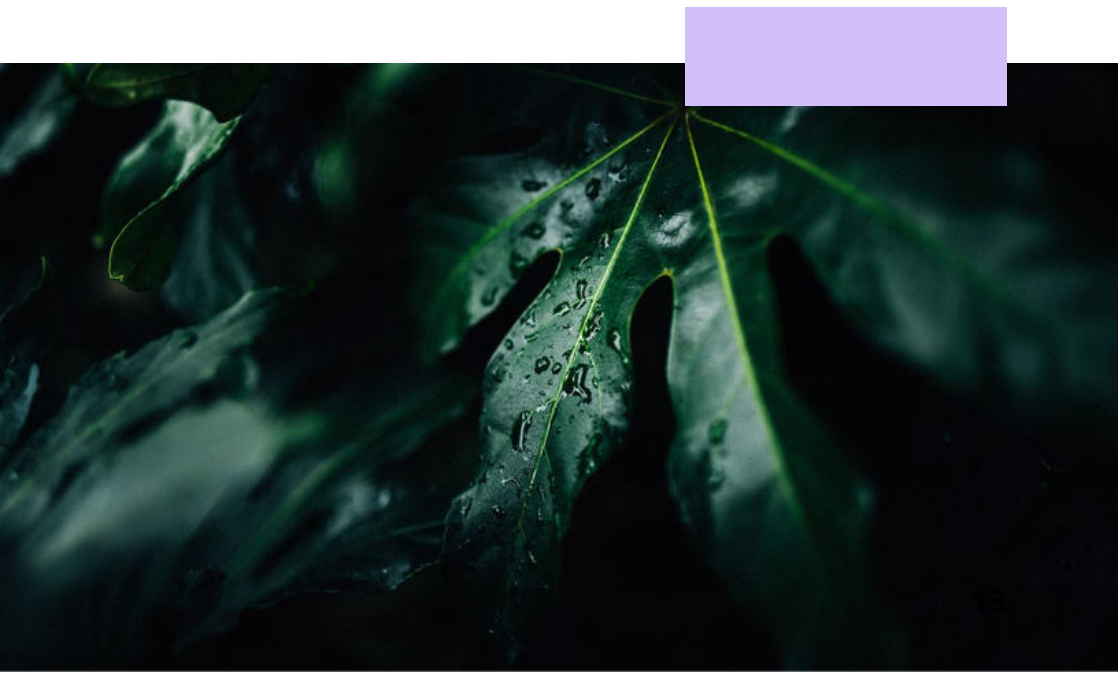
Der benyttes selvopløselig tråd, som ikke skal fjernes.

Hvis der sidder små strips under plasteret, skal du lade dem blive siddende indtil de selv falder af. Herefter kan du med fordel bruge "englehud" eller et andet hudvenligt plaster i de følgende 3 måneder, for at få det pæneste mulige ar.

I løbet af 3-4 uger efter operationen vil smerterne, ømheden, hævelsen og stramhedsfornemmelse omkring operationsarret aftage. Brug smertestillende medicin til at lindre smerterne.

I månederne efter operationen er det helt normalt at være spændt i nakke- og skuldermusklerne, samt at føle ømhed eller smerter i nakken. Det vil også være normalt at du fortsat mærker de udstrålende smerter og føleforstyrrelser i armen, men disse symptomer vil aftage gradvist i ugerne og månederne efter operationen.

Det bedste, du kan gøre, er at genoptage dine normale daglige aktiviteter og dine motionsvaner gradvist.



Restriktioner i ugerne efter operationen:

- De første dage efter operationen kan du være træt og uoplagt. Giv dig selv lov til at hvile mere end vanligt, de første 3-4 dage efter operationen.
- Vi anbefaler at du går i gang med almindelige huslige dagligdags aktiviteter så snart du kan, efter operationen.
- Du må meget gerne gå ture efter operationen.
- Gentagne vrid og drejninger af hovedet, helt ud i yderstilling, skal du helst undgå de første 6 uger efter operationen.
- I de første 6 uger efter operationen, anbefaler vi at du undgår løft eller bevægelser der medfører smerter.
- Du må køre bil som chauffør 6 uger efter operationen, såfremt du er udtrappet af morfinpræparater (medicin med rød advarselstrekant).
- Vi kan ikke anbefale at du får manipuleret nakken af fysioterapeut eller kiropraktor efter operationen, men du må gerne få behandling på muskulaturen.

6 uger efter operationen ophører disse hensyn.

4. Risici

Under operationen kan der ske en skade på en nerve til stemmebåndene. Det kan medføre hæshed. Hos de fleste patienter svinder denne hæshed i løbet af nogle måneder, men hos nogle få vil hæsheden være permanent.

I meget sjældne tilfælde kan der ske en beskadigelse af den nerve der går ud i din arm, eller på rygmarven. Det vil medføre en lammelse af arme og ben.

Det første døgn efter operationen kan der dannes en blodansamling i operationssåret, og det er årsagen til at vi beholder dig indlagt ind til dagen efter. I meget sjældne tilfælde er det nødvendigt at åbne såret, for at udtømme blodansamlingen.

En sjælden komplikation er, at der går hul på den hinde der ligger omkring nerverne i din ryg. Sker det, lapper kirurgen hullet under operationen. Denne komplikation medfører ikke varige mén.

Komplikationer er sjældne i forbindelse med denne type operation.

Lidt flere oplever en overfladisk infektion i operationssåret.

Vær opmærksom på tegn på infektion, såsom:

- Rødme og hævelse omkring såret.
- Pus eller vedvarende sivning fra såret.
- Ubehag og feber.
- Ømhed eller ubehag i operationsområdet.

Oplever du komplikationer eller ubehag efter din operation, skal du kontakte Budolfi Privathospital med det samme. Du får udleveret en vejledning og kontaktoplysninger ved udskrivelse.

Ved akut opståede komplikationer i forbindelse med kirurgi uden for åbningstid, kontakt vagthavende læge på telefon 70 11 11 66.



4. Kontrol

4.1 Samtale med kirurgen efter 4-6 uger

Cirka fire til seks uger efter operationen har du en samtale med vores kirurg. Her har I mulighed for at drøfte forløbet af operationen, samt eventuelle spørgsmål du måtte have.

Har du det godt, vil samtalen som udgangspunkt foregå telefonisk. For patienter fra København vil samtalen finde sted ved kontrol i København.

Du aftaler med kirurgen, om du ønsker en fysisk kontrol eller telefonisk samtale, efter endt operation.

Fortsæt med øvelserne ind til 6 uger efter operationen. Herefter er den vigtigste del af genoptræningen, at du går i gang med dine vanlige aktiviteter i dagligdag, arbejde og fritidsinteresser.

Genoptræning efter operationen

I løbet af de første uger efter operationen skal operationsarret have tilpas ro til at heles, og den nerve, der har været klemmt af diskusprolapsen, skal have mulighed for at komme sig.

Træningen i de første uger er derfor blid og har til formål at stimulere helingsprocessen.

Genoptræning efter operationen

Efter operationen skal du gå i gang med dine vanlige daglige aktiviteter hurtigst muligt. Vi anbefaler, at du genoptager huslige gøremål som rengøring af hjemmet, vaske op, lave mad o.s.v. Ligeså anbefales det, at du finder en god motionsform, som du kan fortsætte med på lang sigt, fx cykling, gåture, holdtræning, gymnastik og lignende.

Vi forventer at de fleste patienter selv klarer genoptræningen, ved hjælp af de enkle øvelser du finder i denne pjece. Har du brug for mere individuel hjælp og vejledning, står vi til din rådighed, ligesom vi i de fleste tilfælde kan henvise dig til genoptræning i din hjemkommune.

Vi anbefaler, at du bevæger dit hoved og din nakke normalt efter operationen. De første 6 uger anbefaler vi dog, at du ikke vrider eller bøjer din nakke til yderstilling hyppigt og gentagne gange i løbet af dagen.

På de næste sider finder du de øvelser vi anbefaler dig at bruge i ugerne efter operationen. Scan QR-koden med kameraet på din mobiltelefon, eller gå ind på <https://budolfprivathospital.dk/oevelser-efter-operation-for-nerve-afklemning-i-nakken/> for at se vores fysioterapeut demonstrere øvelserne på video.



Træn med øvelsesprogrammet tre gange om ugen, med en hviledag imellem. Nogle af vores patienter vil gerne træne hver dag, og det må du også gerne.

Øvelserne må ikke medføre flere smerter. Du må gerne mærke, at det strammer, men når du er færdig med at træne, skal symptomerne forsvinde. Ellers træner du for hårdt.

Du bliver kontaktet af vores fysioterapeut i forbindelse med din indlæggelse, eller kontaktet telefonisk efter endt operation.

Fritidsaktivitet og motion

Generelt anbefaler vi at du går roligt og forsigtigt i gang med dine vanlige fritidsaktiviteter og sport, efter operationen. Optrap intensiteten og omfanget af din fritidsaktivitet gradvist.

Vi anbefaler at du starter på et niveau, som ikke medfører smerter i nakke eller arm, og at optrapningen af din fritidsaktivitet ikke er så heftig, at du får mere ondt.

Genoptager du fritidsaktivitet og sport for hurtigt eller for heftigt efter operationen, kan smerter i nakke og arm blusse kraftigt op, og det kan tage lang tid for disse smerter at falde til ro igen.

Gåture

Vi vil meget gerne have dig ud at gå ture, allerede når du kommer hjem efter operationen.

Gå 3-4 korte ture om dagen. Start med helt korte ture på 5-10 minutter, og øg gradvist distancen i løbet af ugen.

Løb og jogging

Du må gerne begynde at løbe igen efter operationen, men vi anbefaler, at du først genoptager løbetræningen, når du kan gå ture på 3-5 km uden at få flere smerter. Start med korte ture, hvor du skiftevis går og løber, og øg gradvist løbedelen over flere uger. Hvis du er i tvivl om, hvornår du bør starte, er du velkommen til at spørge vores fysioterapeut til råds.

Cykling

Du må cykle på kondicykel umiddelbart efter operationen, men sørg for at sidde med lodret overkrop, for at have den mest behagelig stilling i nakken, til at starte med.

Vi anbefaler at du venter 6 uger efter operationen, med at cykle i trafikken.

Dels kan en aerodynamisk siddestilling på cyklen kræve at du bøjer nakken langt bagover, for at se frem på vejen foran dig. Ligeså vil cykling kræve at du ofte skal dreje nakken langt til siderne, for at orientere dig. Disse bevægelser kan være smertefulde og u hensigtsmæssige i de første uger efter operationen.

Kontaktsport (boldspil, kampsport m.m.)

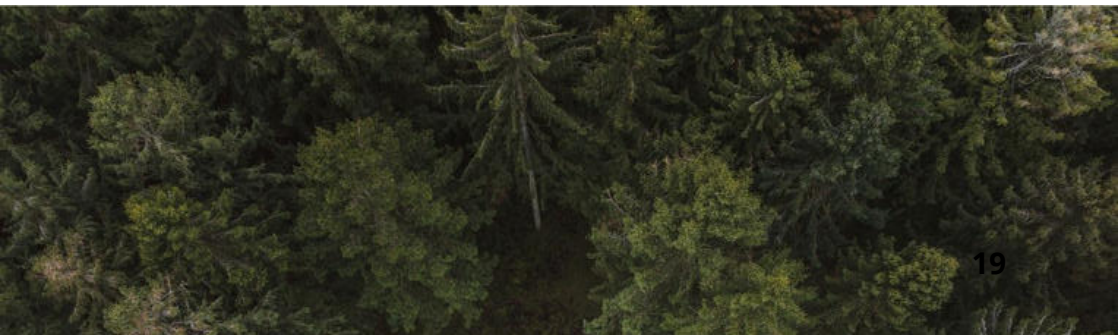
Vær forsigtig i de første 6 måneder efter operationen. Du kan begynde på boldspil og andre kontaktsportsgrene, når du igen kan klare dine daglige aktiviteter uden problemer og er i god fysisk form. Det er vigtigt, at kroppen er trænet og klar, før du går i gang. Kampsport, hvor nakken udsættes for træk eller vrid, fraråder vi dog efter operationen.

Styrketræning

Vent 6 uger med at genoptage styrketræning med vægte og maskiner. Når du går i gang med styrketræning, start med færre gentagelser og mindre vægtmodstand end du er vant til. Genopbyg din styrke gradvist over nogle uger og måneder.

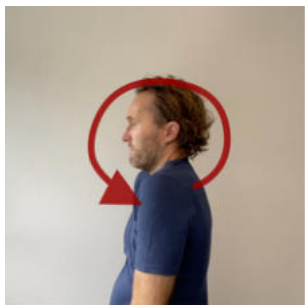
Svømning

Du må gå i svømmehallen, når såret er helet og der minimum er gået 4 uger efter endt operation, Undgå crawl- og brystsvømning de første 6 uger.



Øvelser de første 14 dage

Udfør skulderrulninger. Roter skuldrene rundt i store cirkler, 10-20 gange hver vej. Udfør gerne denne øvelse 2-4 gange hver dag.



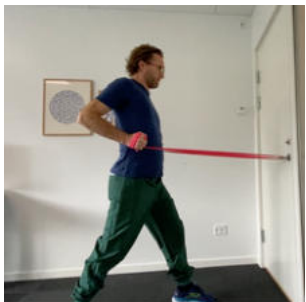
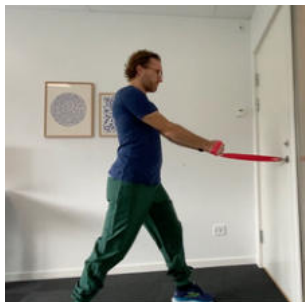
Øvelser fra dag 14 til uge 6

Træning af ryg og skuldre. Sæt træningselastikken fast om et dørhåndtag. Tag fat i hver ende af elastikken. Stil dig i gangstående stilling. I startpositionen har du armene strakt frem foran dig. Træk arme og elastik bagud, til dine hænder er ud for din krop.

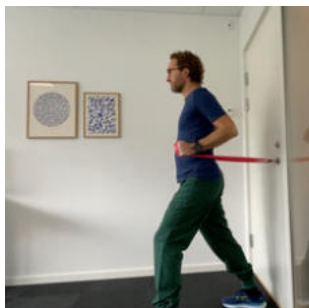
Bliv i stillingen i et øjeblik, og før så armene frem i strakt position igen.

Gentag bevægelsen langsom og roligt, indtil du bliver træt i dine arme og skuldre.

De fleste mennesker skal lave 20-30 gentagelser før de mærker træthed. Kan du lave mere end 30 gentagelser, så stil dig længere væk fra døren, så elastikken strammes mere.



Træning af arme og kroppens forside. Sæt træningselastikken fast om et dørhåndtag. Stå med ryggen til døren, i gangstående stilling. I startpositionen har du hænderne ud for dine hofter. Træn ved at presse arme og elastik frem foran kroppen. Bliv i stillingen et øjeblik. Før derefter arme og elastik langsomt tilbage til startpositionen med hænderne ud for hofterne. Sørg for at stå stille med overkroppen, mens du bevæger armene. Gentag bevægelsen jævnt og langsomt indtil du bliver træt i arme og skuldre.



Øvelser når der er gået 6 uger efter operationen

Føler du dig stiv i nakken, anbefaler vi at du bruger nedenstående bevægeøvelser i mindst 4 uger.

Træn nakkens evne til at rotere. Sæt dig på en almindelig stol. Drej skiftevis ryggen og nakken rundt til højre og venstre, sådan som du ville gøre når du skal se bagud for at bakke med en bil. Foretag drejningerne fra side til side i et roligt og kontrolleret tempo. Det må gerne stramme og spænde i din nakke, når du udfører øvelsen. Medfører bevægelserne smerter, så drej kroppen knapt så langt rundt. Udfør 20-30 drejninger i alt.



Træn nakkens evne til at bøje frem og tilbage. Sæt dig på en almindelig stol. Bøj først hagen ned mod dit bryst. Bliv i stillingen et øjeblik. Derefter retter du ryggen og lægger nakken bagover, som når du skal se op i luften. Bliv i den bagoverbøjede stilling et øjeblik. Derefter bøjer du hagen ned mod brystet igen. Gentag bevægelsen 20-30 gange. Foretag bevægelserne i et roligt og kontrolleret tempo. Det må gerne stramme og spænde i nakken, når du udfører øvelsen. Medfører bevægelserne smerter, så lav bevægelserne mindre.



God træningslyst!

Udarbejdet af Morten Zebitz Steiness og Martin Melbye.

Venlig hilsen
Rygteamet



Morten Zebitz Steiness

CMO / Lægefaglig direktør, speciallæge i neurokirurgi. Mere end 10 års erfaring som overlæge med ansvar for rygkirurgi og over 4.000 udførte rygoperationer. Specialiseret i skånsom kirurgi med fokus på mindst mulig påvirkning af rygsøjlen.

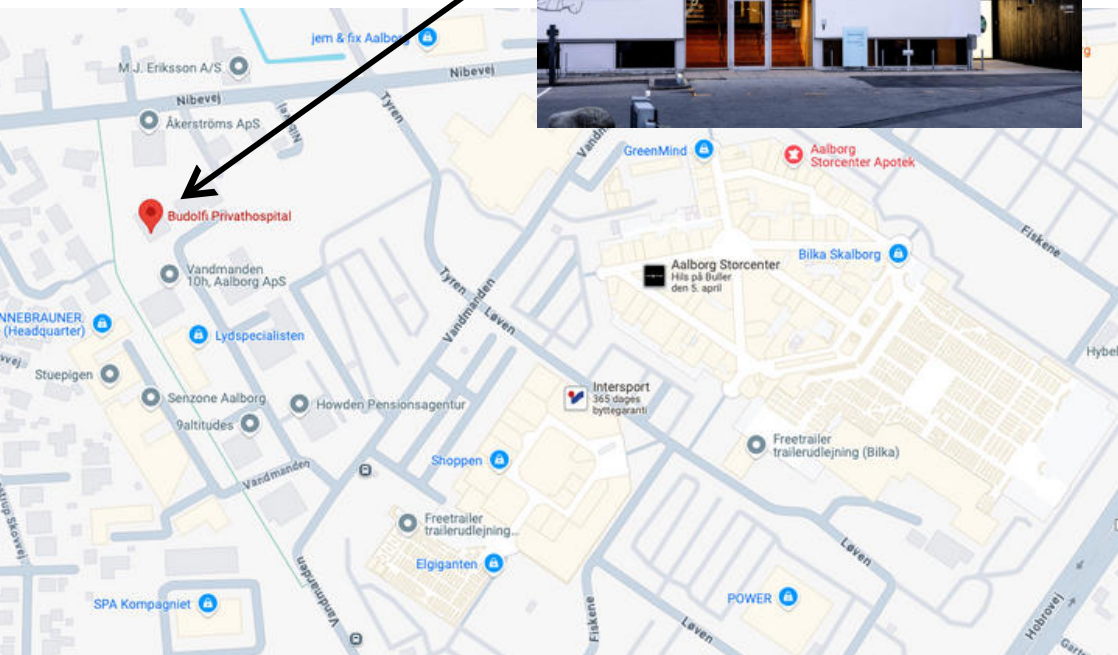


Martin Melbye

Ledende fysioterapeut. Specialiseret i behandling af ryglidelser siden 1999. Erfaren og målrettet tilgang med individuelt tilpassede behandlingsforløb.

Find vej

Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV



Parkering

Der er gratis parkering ved Budolfi Privathospital - lige ved døren.

Du kan også benytte de gratis parkeringsmuligheder ved Aalborg Storcenter eller Shoppen – begge ligger ca. 500 meter fra hospitalet.

Opladning af elbil

Kommer du i elbil, er der mulighed for opladning ved Budolfi Privathospitals parkeringsområde samt ved Aalborg Storcenter. Vi benytter Monta charge.



Kontakt

**Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV**

+45 70 11 11 66

Telefontid: 8:00 - 14:00

Info@budolfiprivathospital.dk

www.budolfiprivathospital.dk