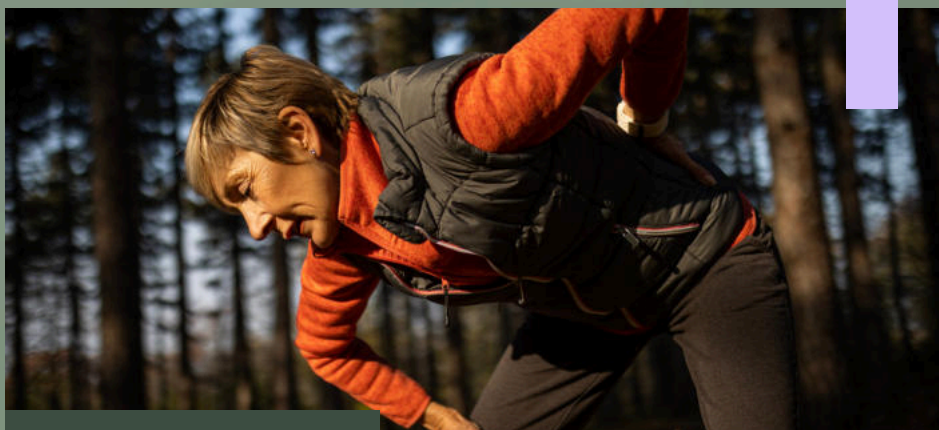


Stivgørende operation i lænden (spondylodese)



Normal ryg

Alderbettinget
forsnævring

Ledskred
(spondylolisthese)



Velkommen til Budolfi Privathospital

Du skal opereres i lænden med en stivgørende operation på grund af ryg- og bensmerter, som skyldes slidgigtforandringer i rygsøjlen. Disse forandringer kan føre til en forsnævring af rygmarvskanalen (spinalstenose), eventuelt sammen med en forskydning af ryghvirvlerne (spondylolistese).

Forsnævringen opstår som regel på grund af aldersrelateret slid i lænden. Ved operationen skaber man mere plads til de nerver, der er kommet i klemme, og samtidig stabiliserer man det påvirkede område i ryggen ved at indsætte skruer og stave af titanium.

Omkring 60-80% af vores patienter opnår bedring af smerterne, efter den stivgørende operation. Det fulde smertemæssige udbytte opnås indenfor det første år efter operationen.

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 slidforandringer i ryggen?

De aldersbetingede slidforandringer i ryggen, man også kalder slidgigt, kan komme til udtryk på flere måder. Kort beskrevet kan slidforandringerne medføre forsnævring i ryggens hulrum (spinalkanalen). Denne tilstand kaldes for "spinalstenose". Forsnævringen kan føre til, at de nerver, der går ned i dine ben, bliver klemte. I den situation vil patienten generes af smerter i det ene eller begge ben. Smerterne i benet kan være ledsaget af føleforstyrrelser i benet (sovende, snurrende, prikkende fornemmelser).

I andre tilfælde medfører slidforandringerne, at leddene i lænden skrider en smule fra hinanden. Denne tilstand kaldes ledskred, eller i medicinsk fagsprog "spondylolisthese". Oftest sker der en fremadglidning af en hvirvel i forhold til en anden hvirvel. Når knoglerne glider i forhold til hinanden, kan der opstå smerter i ryggen. Hertil vil glidningen medføre mindre plads til nerverne i ryggen, så der opstår en forsnævring, der klemmer på nerverne.

Den stivgørende operation har til formål at stabilisere ryggen ved ledskred eller anden instabilitet.



1. Forberedelse til operationen

1.1 Medicin



- Du må gerne tage din vanlige **smertestillende medicin** fx Paracetamol, gabapentin, pregabalin, morfin, men ikke gigtpreparater som ibumetin og ibuprofen.
- **Medbring gerne** din vanlige medicin.
- Det meste medicin **kan genoptages dagen efter operationen** medmindre 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.
- **Vægttabspræperater:** 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 6-12 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.

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 lænden, 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 hudns 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.

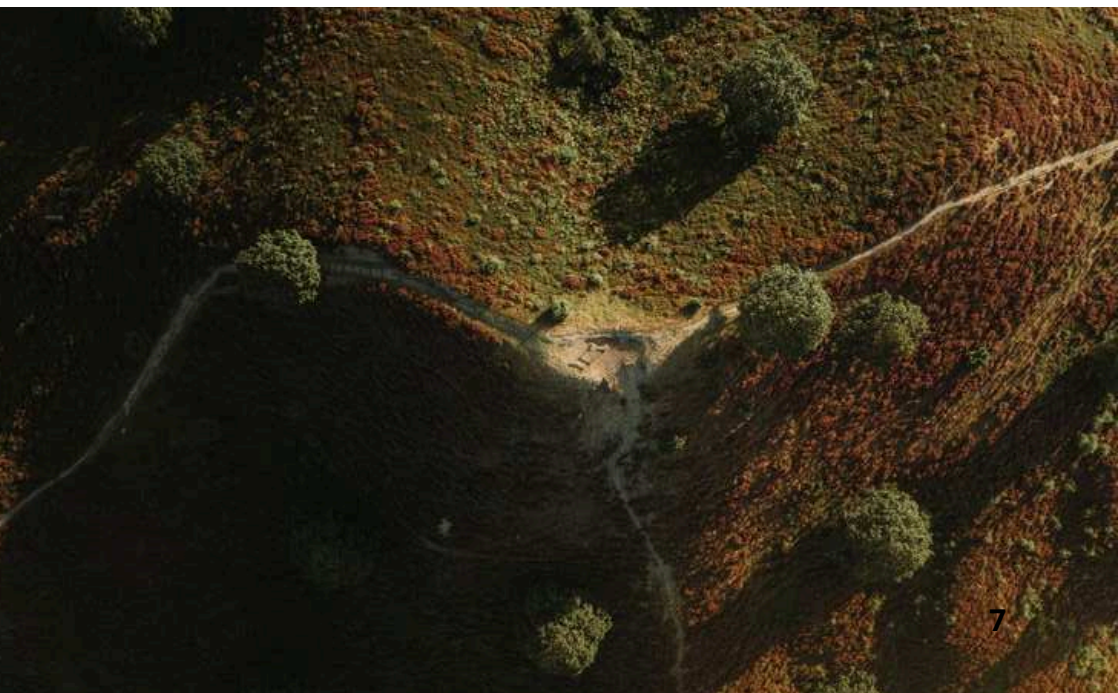
Du vil blive tilbudt tabletter, som forebygger smerter og kvalme.

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.

Du skal forvente at være indlagt i et døgn efter operationen.

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

Kirurgen opererer dig ved at lægge et snit i huden bag på din lænderyg. Herefter blotlægges et område af din rygsøjle, som gør det muligt at fastgøre skruer i de ryghvirvler der er årsag til smerterne. I nogle tilfælde vil det være nødvendigt, at isætte en stabiliserende kile ind mellem to af dine ryghvirvler, for at gøre leddene i din ryg mere stabile og for at lave plads til nerverne. Under operationen laves en åbning ind til din rygmarvskanal, og til den nerve som sidder i klemme. Her fjernes den brusk og de knogleudbygninger som er skyld i smerterne.

Til sidst lægger vi et lille dræn nede i såret, inden det lukkes. Drænet skal sørge for, at blødningen fra såret kan komme ud.

Operations-såret lukkes med tråd, din hud over såret lukkes med clips, til slut dækkes såret med et plaster.

Herefter bliver du vækket og kørt ind på opvågningsstuen.

Under operationen får du anlagt et blærekateter, som fjernes i opvågningen.

Selve operationen tager mellem 2 til 3 timer.

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 ryggen og blærekateter fjernes inden udskrivelse.

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.

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 kan du skifte plasteret og bade. Vær opmærksom på, at have plaster på, hvis dit sår siver.

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

Operationsarret er lukket med clips, der fjernes hos din egen læge 12-14 dage efter operationen. Der vil i forbindelse med indlæggelsen blive lagt en smerteplan for dig med nedtrapning af smertestillende medicin, og der vil være løbende opfølgning, som er tilpasset dine behov.

Vi anbefaler at du fortsat bruger et plaster på operationsarret, i 1-2 uger efter clipsene er fjernet. Plasteret giver huden ro til at hele. Der vil i forbindelse med indlæggelsen blive lagt en smerteplan for dig med nedtrapning af smertestillende medicin.

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 kan ryggen føles svagere end normalt. Det bedste, du kan gøre er at genoptage dine normale daglige aktiviteter og dine motionsvaner gradvist.

Efter operationen vil der være løbende opfølgning, som er tilpasset dine behov.

Restriktioner i ugerne efter operationen:

De første 6-8 uger efter din stivgørende rygoperation er det vigtigt, at du passer ekstra godt på ryggen. Det giver din ryg ro og de bedste muligheder for at hele, og at du får det bedste resultat af operationen og hurtigt kommer i gang igen.

Derfor gælder der følgende restriktioner:

- Undgå at bøje og vride din ryg mere end højst nødvendigt.
- Vi anbefaler at du undgår at støvsuge.
- Når du løfter så sørg for at holde byrden tæt ind til kroppen. Undgå at løfte med bøjet ryg.
- Undgå at løfte ting der vejer mere end 5 kg. Herefter kan du gradvist løfte tungere og tungere byrder i din dagligdag.
- Undgå løft der medfører smerter i ryggen.
- Når du skal ind og ud af din seng, samt ind og ud af din bil, så anvend de teknikker du får anvist i øvelser sidst i pjecen.

Risici

Ved alle typer for operation er der en risiko for komplikationer, om end disse er forholdsvis sjældne.

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, men kan kræve, at du skal blive liggende i sengen i nogle flere dage.

I sjældne tilfælde, under 1%, kan der under operationen ske en skade på de nerver, som sidder i klemme.

Hos 0,5-1% opstår der en infektion omkring nerverne. I den situation vil du blive indlagt med henblik på en rensning af operationsstedet.

Hos lidt flere opstår der en overfladisk infektion i såret som typisk vil kunne behandles med antibiotika.

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.

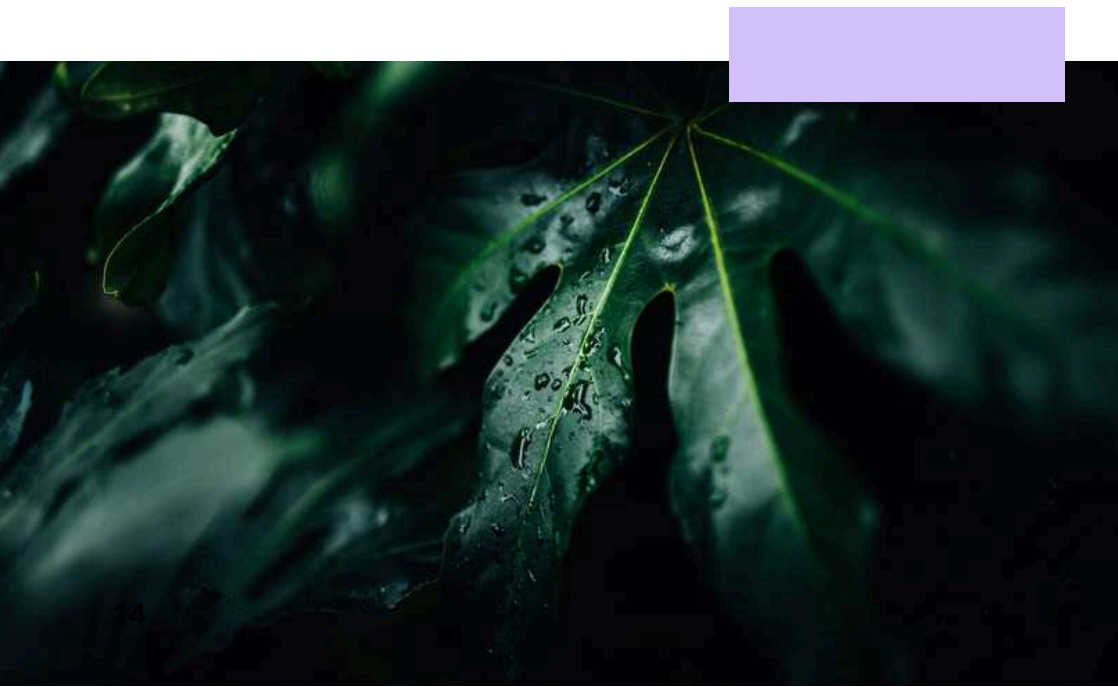
Ved akut opståede komplikationer i forbindelse med kirurgi uden for åbningstid, kontakt vagthavende læge på telefon 70 11 11 66.

4. Kontrol

4.1 Samtale med kirurgen efter 6-12 uger

Seks til tolv uger efter operationen har du en opfølgende samtale med kirurgen.

Her har I mulighed for at drøfte forløbet af operationen, samt eventuelle spørgsmål du måtte have.



Genoptræning efter operationen

I de første 4 uger efter operationen, vil vi gerne at du spadserer 2-4 korte ture hver dag, op til 5-10 minutters varighed. I løbet af de første uger efter operationen skal ryggen have tilpas ro til at hele og gro sammen. Det er først efter 4 uger at du skal gå igang med de regulære øvelser, som anvist nedenfor.

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 www.budolfprivathospital.dk/stivgorende-ryg-operation/ for at se vores fysioterapeut demonstrere øvelserne på video.

Træningen i de første 8 uger er derfor blid, og har til formål at vedligeholde styrken i dine muskler.

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.



Øvelser når der er gået 4 uger efter operationen

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.

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. Skal du lave mere end 30 gentagelser før du mærker træthed, så stil dig længere væk fra døren, så elastikken strammes og øvelsen bliver hårdere.



Træning af ben, hofter og lænd. Stil dig med ryggen op ad en glat dør eller væg. Stå med god afstand mellem fødderne, og sørg for at din bagdel ikke rører ved væggen. Der skal være 5-10 cm luft mellem din bagdel og væggen bag dig. Udfør knæbøjninger ved at lade dine skuldre glide op og ned ad væggen bag dig. Bøj lang nok ned til at dine lårmuskler spænder og arbejder, men ikke så langt ned at din ryg bøjes sammen. Gentag bevægelsen ind til du bliver træt i dine lår- og baldemuskler. Der er meget stor forskel på hvor mange gentagelser vores patienter kan udføre. Nogle kan kun udføre 5 gentagelser. Andre kan udføre helt op til 40 gentagelser.



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. Skal du lave mere end 30 gentagelser før du bliver træt, så stil dig længere væk fra døren, så elastikken strammes og træningen bliver hårdere.



Øvelser når der er gået 6 uger efter operationen

Fortsæt med de muskeløvelser for arme og ben, som du startede med efter uge 4. Tilføj nedenstående smidighedsøvelse for din ryg. Fortsæt træningen i de næste 6-8 uger.

Træning af ryggens bevægelighed. Startpositionen er stående på alle fire. I den knæ-fire-stående stilling, sætter du dig ned på hælene, så det strækker let i lænden. Bliv i positionen i 1 sekund, og vend derefter tilbage til startpositionen. Gentag bevægelsen 20-30 gange, hvis du kan.



Gode råd til daglige aktiviteter

Anvisningerne her gælder kun i 8 uger efter din operation.

Rejse og sætte dig i en stol

Sæt dig ud på kanten af stolen, og placér den ene fod bagest, lige under din bagdel.



Hold ryggen lige imens du rejser dig. Brug musklerne i det bageste ben til at rejse dig med.



Ind og ud af bilen

Se videoinstruktion i ind- og udstigning af bil, på www.budolfprivathospital.dk/stivgorende-ryg-operation/



Ind og ud af sengen

Når du skal lægge dig ned:

Start med at sætte dig på sengekanten.



Læg dig derefter langsomt ned på siden, så du først støtter på albuen.



Fortsæt bevægelsen så du ender med at ligge på siden, med bøjede ben.



Fra den sideliggende position kan du rulle om på ryggen. Rul med bøjede ben, og sørg for at dine knæ og din næse peger samme vej hele tiden. På den måde undgår du at vride din ryg.



Når du skal op fra sengen, følger du de 4 trin ovenfor, i omvendt rækkefølge: Fra rygliggende stilling, med bøjede ben, ruller du rundt for at ligge på siden. Lad dernæst benene falde ud over sengekanten, og brug arm og albue til at stemme sig sidelæns op at sidde.

Når du løfter

Løft ikke byrder der vejer mere end 5 kg.

- ① Stil dig så tæt på byrden, som muligt, inden du løfter.
- ② Bøj dig ned i hugsiddende og hold ryggen lige.
- ③ Tag godt fat i det du skal løfte, og hold det tæt ind til kroppen.
- ④ Løft byrden med dine benmuskler og hold ryggen lige.



Undgå at løfte med bøjet ryg.



Når de første 8 uger er gået

Er du henvist hertil via det offentlige sygehusvæsen, får du en genoptræningsplan fra vores læge. Otte uger efter operationen kan du starte regulær genoptræning i din hjemkommune. Husk at en meget vigtig del af din genoptræning er, at du gradvist genoptager dine normale gøremål, husligt arbejde, fritidsaktiviteter og job.

God træningslyst!

Udarbejdet af Peter Heide og Martin Melbye.

Venlig hilsen
Rygteamet



Peter Heide

Ph.d. i rygkirurgi, speciallæge i ortopædkirurg.
Mere end 12 års erfaring som overlæge med speciale i ryg- og bækkenkirurgi. Har udført mere end 1000 stivgørende rygoperationer.

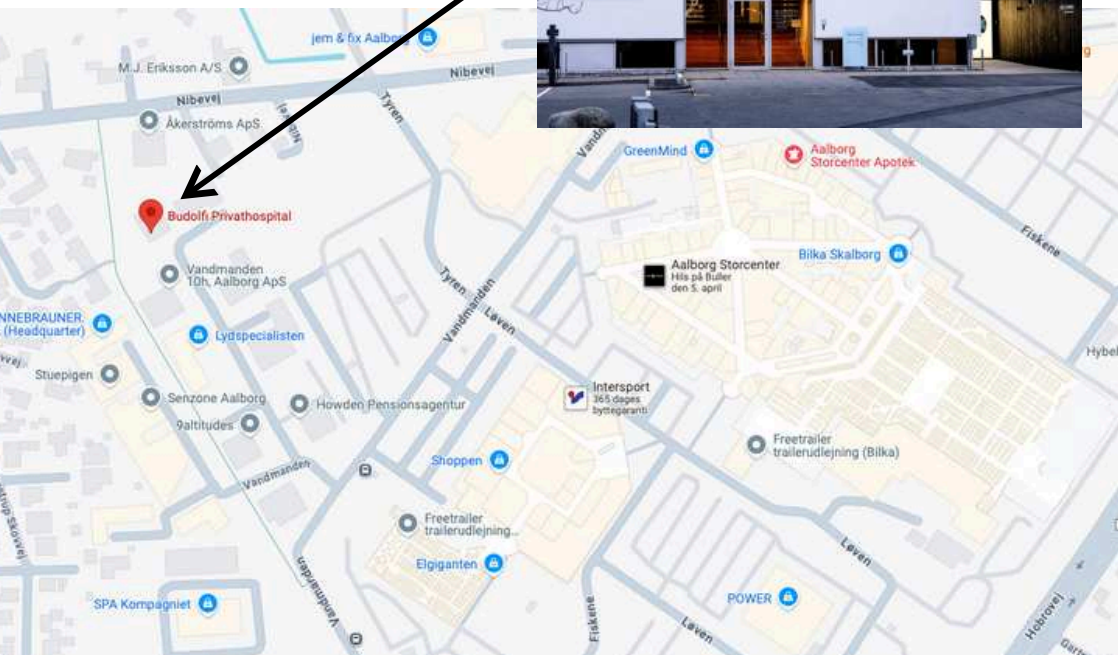


Martin Melbye

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