



# Operation for forsnævret rygmarvskanal i lænden

(spinalstenose - lumbal dekompression)



## KÆRE PATIENT

Hensigten med denne pjece er at give dig information om, hvad der skal ske før, under og efter din forestående operation for spinalstenose. Det er derfor vigtigt, at du har læst denne information, inden du møder til operationen.

Du bedes desuden læse pjecen *Vigtig information forud for din operation i fuld bedøvelse*.

### HVAD ER SPINALSTENOSE?

Forsnævret rygmarvskanal i lænden, også kaldet spinalstenose, er en alders- og genetisk betinget tilstand, der udvikler sig gradvist. Den kan medføre tiltagende føleforstyrrelser og snurrende fornemmelse i benene, kort gangdistance, besvær med at stå stille samt lændesmerter.

Lidelsen er en konsekvens af degenerative forandringer (aldersforandringer) i diskus, der betyder, at led og ledbånd i rygsøjlen fortykkes for at kompensere og mindske instabiliteten. Derved opstår en forsnævring af rygmarvskanalen og tryk på nerverne.

### FORVENTNINGER TIL RESULTATET

Succesraten ved operation for spinalstenose i lænden er 80-85 % hos patienter, hvor sygehistorie, forundersøgelse og MR-scanning er i overensstemmelse med diagnosen. Dette er målt ud fra, hvor mange der får reduceret eller fjernet symptomerne i benene.

### HVORDAN FOREGÅR OPERATIONEN?

Ved spinalstenose fjerner man det knoglevæv, ledbånd og bindevæv, der er årsag til de dårlige pladsforhold i rygmarvskanalen. Samtidig sikrer man, at der er plads til nerverne.

Operationen foregår under fuld bedøvelse og tager 1-1½ time.

Du vil blive indlagt på operationsdagen og udskrevet ca. 1-2 dage efter operationen.

### EFTERFORLØB

#### Behandling af smerter

Det er normalt at have smerter op til 1-2 uger efter operationen. Du vil få smertestillende medicin 3-4 gange i døgnet, i form af tabletter. Har du behov for yderligere smertestillende medicin - hvilket de fleste har de

første dage efter en operation - er det vigtigt, at du lader os det vide. Det er vigtigt at være godt smertelindret, da for mange smerter vil hindre dig i bevægelse og træning.

Du får udleveret og gennemgået en liste over den medicin, vi anbefaler, at du tager efter operationen, og du aftaler med sygeplejersken, hvilken smertestillende medicin du skal have recept på ved udskrivelsen.

#### Sårheling

Du har en plasterforbinding på, der er vandtæt, og du kan derfor sagtens gå i bad, men husk at skifte plaster, hvis det bliver vådt.

Plasteret må fjernes helt 2-3 dage efter operationen. Er såret herefter helt tørt og uden tegn på infektion, må du gå i brusebad uden plaster på såret.

Inden udskrivelsen taler du med en sygeplejerske om, hvorvidt der er tråde, der skal fjernes, eller om de opløser sig selv.

#### Genoptræning

Når du er blevet opereret for en diskusprolaps i lænden, påbegynder du genoptræning umiddelbart efter operationen. Vi tilstræber, at du et par timer efter operationen kommer op og går lidt rundt på stuen. Første gang foregår det under vejledning af en sygeplejerske eller fysioterapeut.

Inden du udskrives, vil en erfaren fysioterapeut vejlede dig i øvelser og lægge en plan for den videre træning sammen med dig. Efter udskrivelsen bør du fortsætte med hjemmetræning i henhold til den instruktion, du har fået fra fysioterapeuten.

Det er vigtigt, at du lytter til din krop - får du smerter og bliver træt, skal du hvile. Du skal

forvente en genoptræningsperiode på nogle måneder.

### **Løfte/bære**

Du må fra starten løfte lette ting, men du må typisk først 2 uger efter operationen løfte mere end 5 kg.

Belastende arbejde som støvsugning, havearbejde og lignende kan genoptages, i det omfang du kan, uden at du får smerter i ryggen.

### **Sygemelding**

Du skal forvente at være sygemeldt 4-6 uger, alt efter dit erhverv. Dette aftales med din kirurg.

### **Motion**

Det er vigtigt, at du starter langsomt og lytter til din rygs signaler og undgår smerte-provokation. Begynd med at gå nogle ture, hvor du undgår hårdt terræn og i øvrigt er opmærksom på at anvende stødabsorberende fodtøj.

Du må svømme, når såret er lægt, og eventuelle tråde er fjernet. Cykling kan genoptages, når dette ikke provokerer smerter i ryg/ben.

### **Transport**

Du må køre med bus og tog i den udstrækning, du føler, din ryg kan klare. Du må køre bil 2-3 uger efter operationen. Se desuden pjecen Vigtig information forud for din operation i fuld bedøvelse.

### **Kontrol**

Du vil få tilbud om at komme til kontrol 6-8 uger efter operationen. Dette aftaler du med den kirurg, der har opereret dig.

## **FORVENTNINGER OG KOMPLIKATIONER**

Der er risiko for komplikationer ved enhver operation, om end den er meget lille; under 10 %. Risikoen er afhængig af din alder og øvrige almene sundhedstilstand.

Komplikationerne kan være skade på nerver eller rygmærshinde, om risiko for blodansamling, infektion og evt. blodprop i benet.

## **Betændelse/infektion**

Det er vigtigt at holde øje med, om operationssåret heler, som det skal.

Du skal være opmærksom på følgende tegn på betændelse/infektion:

- Rødme
- Varme
- Tiltagende smerter
- Hævelse
- Evt. feber

Har du mistanke om betændelse, skal du kontakte os. Hvis du har brug for hjælp uden for hospitalets åbningstid, skal du kontakte egen læge eller vagtlægen, medmindre du har aftalt andet med din kirurg.

Hvis du bliver sat i behandling med antibiotika via egen læge eller vagtlæge pga. mistanke om infektion, må du meget gerne informere os om det, da vi registrerer alle komplikationer for at holde øje med kvaliteten af vores behandling.

## **KONTAKT**

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til os.

Hellerup: 3977 7070

Odense: 6548 7070

Aarhus: 8612 1186

Skørping: 9839 2244

Viborg: 8725 0899

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

[info@capiro.dk](mailto:info@capiro.dk)

[www.capiro.dk](http://www.capiro.dk)

○ **Hellerup**  
Hans Bekkevolds Allé 2B  
2900 Hellerup  
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**  
Pantheonsgade 25  
5000 Odense C  
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**  
Margrethepladsen 3  
8000 Aarhus C  
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**  
Morten Børups Gade 8  
8000 Aarhus C  
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**  
Stadion Allé 7  
8800 Viborg  
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**  
Himmerlandsvej 36  
9520 Skørping  
Tlf.: 9839 2244

[info@capiro.dk](mailto:info@capiro.dk) • [capiro.dk](http://capiro.dk)

**Telefontider:**

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

