



Cario

Privathospital

**Forsnævring af
rygmarvskanalen i lænden**
(Lumbalstenose)

Forsnævring af rygmargvskanalen i lænden (Lumbalstenose)

Denne folder giver dig information om, hvad der skal ske før, under og efter den operation, du skal have foretaget. Det er derfor vigtigt, at du har læst folderen grundigt, inden du møder på hospitalet.

For at du kan forberede dig bedst muligt, beder vi dig om også at læse folderen "Velkommen" samt folderen omkring bedøvelse.

Indhold i denne folder

Vigtig information om din forberedelse!	4
Formålet med operationen	4
Forventninger	4
Forberedelser til din operation	4
Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM	4
Anbefalinger til forberedelser inden din operation	4
Forberedelser på operationsdagen	5
Medbring	5
Operation og bedøvelse	5
Efter operationen	6
Smerter, hævelse og blødning	6
Mobilisering og genoptræning	7
Forstoppelse	7
Forbinding	7
Fjernelse af sting	7
Ar	8
Aktiviteter og daglige gøremål	8
Sygemelding	9
Opfølgning efter udskrivelsen	9
Komplikationer	9
Infektion	9
Blodprop i benet	10
Blodansamling	10

Rift på rygmarvshinden.....	10
Beskadigelse af en nerve	10
Kontakt	11
Egne notater	11

Vigtig information om din forberedelse!

Hvis ikke ALLE punkter nedenfor følges, kan det være nødvendigt at udsætte din operation af hensyn til din sikkerhed:

- Du skal møde fastende på operationsdagen. Læs afsnittet "Fasteregler" i folderen om bedøvelse, der er vedhæftet din operationsindkaldelse, for yderligere oplysninger
- Hvis du indtager blodfortyndende medicin, skal du følge den plan, der er lagt for indtagelse af medicinen op til operationen. Læs afsnittet "Medicin og kosttilskud" i folderen om bedøvelse, der er vedhæftet din operationsindkaldelse, for yderligere oplysninger
- Hvis du føler dig syg f.eks. har feber eller er forkølet eller får antibiotikabehandling op til operationen, bedes du kontakte os hurtigst muligt
- Hvis du har sår, rifter eller bumser i operationsområdet, eller har områder på kroppen med betændelse f.eks. en byld, beder vi dig kontakte os hurtigst muligt

Formålet med operationen

Formålet med operationen er at skabe bedre plads til nerverne i rygmarvskanalen, for at reducere, og i bedste fald, helt at fjerne dine gener.

Under operationen ligger du på maven. Gennem et snit i lænden, fjerner kirurgen det knogle- og bindevæv samt eventuelt fortykkede ledbånd, som forårsager trykket på nerverne, så disse ligger frit.

I forbindelse med operationen anlægges eventuelt et dræn.

Forventninger

De fleste patienter vil i løbet af de første dage, kunne mærke en smertelindring. Da nerverne gennem længere tid har været udsat for tryk, kan det dog tage flere måneder inden nerven har generhvervet sin normale funktion.

Op til 85 % af patienterne opnår smertefrihed eller en væsentlig smertelindring efter operation.

Forberedelser til din operation

Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM

For at give kroppen de bedste betingelser når du skal opereres, anbefaler vi, at du følger rådene om kost, rygning, alkohol og motion (KRAM) op til og efter operationen. Du kan få yderligere oplysninger om KRAM-faktorerne på Capios hjemmeside ved at klikke på linket [KRAM](#).

Anbefalinger til forberedelser inden din operation

Når du kommer hjem fra hospitalet, kan de daglige gøremål ofte tage længere tid og være vanskeligere at udføre end normalt. Vi anbefaler dig derfor at lave følgende forberedelser inden operationen:

- Aftaler med en voksen person, at være hos dig det første døgn efter operationen.
- Aftaler at få praktisk hjælp fra familie, venner eller naboer
- Køber ind og forbereder mad, f.eks. fryseretter, til de første dage
- Indretter dit hjem, så der er nemt at komme rundt
- Sørger for at have tilstrækkelig smertestillende håndkøbsmedicin hjemme, som indeholder Paracetamol (f.eks. Pinex, Panodil eller Pamol) samt Ibuprofen (f.eks. Ipren eller Brufen), indtil du har mulighed for at få afhentet medicin på apoteket
- Indkøber afføringsmiddel, som kan være nødvendig i tillæg til stærk smertestillende medicin og nedsat aktivitet. Apoteket kan give dig yderligere oplysninger om dette
- Forbereder isposer til at lægge på operationsområdet. Du kan med fordel lægge flydende brun sæbe i fryseren eller købe poser med f.eks. frosne ærter

Forberedelser på operationsdagen

- Du skal tage et bad og vaske hår inden operationen (hårvask kan gøres dagen inden). Du skal undgå at smøre bodylotion på huden i operationsfeltet efterfølgende
- Du må ikke bære smykker og kontaktlinser. Du må gerne bære briller og høreapparat
- Iklæd dig gerne løstsiddende tøj, der er nemt at få af og på efter operationen

Medbring

- Særlige hjælpemidler f.eks. høreapparat, rollator, albuestokke, blodsukkerapparat eller CPAP-apparat
- Mobiltelefon og oplader, så du kan være i kontakt med dine pårørende
- Gerne underholdning f.eks. (lyd)bøger og -blade og høretelefoner

Medbragte værdigenstande opbevares på eget ansvar og vi opfordrer til, at du lader smykker og større kontantbeløb blive hjemme. Du vil dog have adgang til aflåste skabe under forløbet.

Operation og bedøvelse

Operationen du skal have foretaget, foregår i fuld bedøvelse.

På operationsdagen vil du møde:

- Personale, der vil informere dig om forløbet og gøre dig klar til operationen
- Kirurgen, der skal operere dig
- Narkoselægen, der vil informere dig om bedøvelsen

Efter operationen

Efter operationen vil du blive observeret og, når du er tilstrækkelig vågen, få tilbudt mad og drikke.

Hvis du har fået anlagt et dræn, kan dette som regel fjernes dagen efter operationen.

Inden udskrivelsen informeres du om operationens forløb og om de forholdsregler, der efterfølgende er. Får du behov for hjemmepleje, vil personalet kontakte din bopælskommune.

Du kan normalt udskrives senere samme dag ca. 6 timer efter operationen eller tidlig om formiddagen dagen efter. Efter overnatning, henleder vi til at hjemtransporten så vidt mulig arrangeres til det forventede udskrivelsestidspunkt. Du skal selv sørge for hjemtransport og må ikke selv køre bil hjem eller 24 timer efter du har været i fuld bedøvelse.

Se i øvrigt punktet "Bilkørsel" for anbefalinger til genoptagelse af bilkørsel, der findes i afsnittet "Aktiviteter og daglige gøremål" længere nede i denne folder eller ved at klikke [her](#).

Smerter, hævelse og blødning

Du kan forvente at have smerter efter operationen, der normalt vil aftage gradvist i løbet 2-3 uger. Der kan desuden være hævelse i operationsområdet og operationssåret kan sive lidt de første par dage.

Smerterne behandles med håndkøbsmedicin. Ved behov for stærkere smertestillende medicin, sørges der for, at dette efterfølgende kan hentes på et apotek ved hjælp af dit sygesikringskort.

Se afsnittet "Anbefalinger til forberedelser inden operationen" eller klik [her](#), for yderligere oplysninger om smertestillende håndkøbsmedicin.

Inden du udskrives, vil personalet informere dig om behandling af smerter.

For at reducere smerter, hævelse og blødning, anbefales du at gøre følgende flere gange i løbet af dagen:

- Veksler mellem aktivitet og hvile
- Udfører de øvelser du instrueres i inden udskrivelsen, som eventuelt vil afhjælpe generne
- Lægger en ispose, med et klæde omkring, på operationsområdet ca. 20 minutter ad gangen, med et par timers mellemrum - gerne flere gange daglig. Det er vigtigt, at du ikke lægger isposen direkte på operationsområdet eller på et område med nedsat følesans. For idéer til forberedelse af isposer se afsnittet "Anbefalinger til forberedelser inden operationen" eller klik [her](#)

Det er vigtigt, at dine smerter ikke forhindrer dig i at:

- Følge dit træningsprogram
- Være oppegående
- Sove om natten eller hvile i løbet af dagen

Mobilisering og genoptræning

For at forebygge komplikationer efter operationen f.eks. blodpropper og forstoppelse, vil du hurtigt opfordres til at komme op at sidde og ud af sengen for at bevæge dig.

Det er også vigtigt, at du er oppegående når du kommer hjem, dvs. at du ikke udelukkende ligger eller sidder stille. Det anbefales at lave venepumpeøvelser når du hviler, dvs. vipper med fødder og tæer.

Inden udskrivelsen udleveres et øvelsesprogram og du instrueres i øvelserne. Det bedste resultat af operationen opnås ved at være aktiv og udføre øvelserne når du kommer hjem.

Det vil ligeledes vurderes om du har behov for genoptræning hos en fysioterapeut efter operationen. I så fald henvises du til genoptræning i kommunen, hvis du er omvisiteret til operationen fra et offentligt sygehus. Hvis du selv eller dit forsikringssselskab betaler operationen, henvises du til en privatpraktiserende fysioterapeut.

Inden udskrivelsen informeres du om lån af hjælpemidler og vil om nødvendig tilbydes at låne krykker. Lånte hjælpemidler skal returneres til Capiro efter brug (se venligst i velkomstfolderen under afsnittet "Hjælpemidler", hvor disse afleveres).

Du skal forvente en genoptræningsperiode på nogle måneder.

Forstoppelse

Nedsat aktivitetsniveau og eventuel stærk smertestillende medicin, kan føre til forstoppelse. For at forebygge forstoppelse anbefaler vi dig følgende:

- Indtage afføringsmiddel
- Drikke rigeligt med væske (1,5-2 liter pr. dag)
- Spise fiberrig kost, f.eks. fuldkorn og grove grønsager
- Bevæge dig mest muligt, men samtidig huske også at hvile og tage hensyn til at du er nyopereret

Forbinding

Efter operationen får du et vandafvisende plaster over operationssåret, og du informeres om, hvor længe dette skal sidde.

Af hensyn til infektionsrisiko bør plastret skiftes hvis det løsner sig eller er gennemsivet. I den forbindelse er det vigtigt at holde en god håndhygiejne, for at undgå forurening af såret.

Hvis du ikke selv kan skifte plastret, kan du få hjælp fra en pårørende eller fra hjemmesygeplejen.

Fjernelse af sting

Hvis du er syet med tråde, der skal fjernes, kan dette gøres hos din egen læge 10-12 dage efter operationen.

Hvis du er syet med tråde, der opløser sig selv, skal disse ikke fjernes. Sidder der alligevel små rester efter 2 uger, kan du forsigtig fjerne disse med en pincet eller nulre dem af.

Du bliver oplyst af personalet om, hvilken type af tråde, der er brugt.

Ar

Operationen vil efterlade et ar svarende til operationssnittet.

Arret er mest synligt og rødligt i tiden efter operationen, hvorefter dette gradvist aftager.

For at opnå så pænt et ar som muligt, anbefales det, at der sættes brun englehud (kan købes på bl.a. apoteket) over arret i ca. 3 måneder efter operationen. Yderligere bør arret beskyttes mod solen i ca. 1 år med tøj eller solblokker (faktor 50).

Aktiviteter og daglige gøremål

- Almindelige daglige gøremål kan genoptages i den grad det lader sig gøre, når du kommer hjem. Du bør dog ikke løfte mere, end hvad der svarer til 4 kg de første 3 uger efter operationen. Du kan herefter gradvist øge aktivitetsniveau og belastning, men bør stoppe hvis aktiviteten udløser smerter
- Det anbefales kun at sidde ned kortere tid ad gangen f.eks. ved måltider og ved toiletbesøg, den første tid efter operationen. Herefter kan du gradvist begynde at sidde i længere tid
- Det anbefales at gå mindre ture i stødabsorberende fodtøj og undgå at gå på hårdt terræn
- Hårdere fysisk arbejde: F.eks. tungt havearbejde og grovere rengøring kan genoptages i det omfang aktiviteten ikke udløser smerter
- Bad: Da plastret er vandtæt, kan du gå i brusebad et par dage efter operationen. Af hensyn til infektionsrisiko frarådes det at gå i karbad, svømmehal eller bade i havet indtil ca. 12 dage efter operationen og operationssåret er lukket og tørt
- Motion: Der kan ikke sættes en fast grænse for hvornår motion og idræt kan genoptages, da dette er meget individuelt. Generelt gælder det dog, at du skal undgå en aktivitet, der forværrer smerterne. Hvis du er i tvivl, anbefales det at spørge fysioterapeuten.
- Nedenfor ses nogle udgangspunkter for genoptagelse af motion og idræt:
 - Kondicykel: Efter 2-4 uger
 - Almindelig cykel: Tidligst efter 4 uger
 - Svømning: Se punktet "Bad" ovenfor
 - Kontaktsport og løb: Bør ikke genoptages før der er gået ca. 3 måneder
 - Spørg fysioterapeuten angående specifikke sportsgrene
- Seksuelt samliv: Efter lyst og evne
- Bilkørsel: Du kan være passager i en bil umiddelbart efter operationen. Oftest kan du genoptage bilkørsel ca. 2 uger efter operationen. Du bør være opmærksom på at du ikke selv må køre bil:

- Før du kan køre en bil forsvarligt. Dvs. har sikret dig, at du f.eks. kan foretage en katastrofeopbremsning, og ikke er forhindret i at reagere ansvarligt i trafikken pga. af smerter eller nedsat funktion i ryg eller ben
- Hvis du har taget stærk smertestillende medicin (medicin med rød advarselstrekant) eller beroligende medicin

Vær eventuelt opmærksom på, hvilke regler der gør sig gældende hos dit forsikringselskab, inden du selv kører bil.

Du kan eventuelt lægge en plasticpose på bilsædet for at undgå vrid i ryggen i forbindelse med ind- og udstigning.

Sygemelding

Varigheden af sygemelding afhænger af dit arbejdes karakter. Kirurgen har ved forundersøgelsen informeret dig om hvor længe du kan forvente at være sygemeldt.

Opfølgning efter udskrivelsen

Du vil blive informeret om opfølgning og kontrol efter operationen af personalet inden du udskrives.

Komplikationer

Risikoen for komplikationer efter operationen er lille og kan afhænge af bl.a. din alder og din sundhedstilstand.

Nedenfor ser du de komplikationer, der kan opstå efter den type operation du har fået foretaget. Inden du udskrives, informeres du om, hvor du kan henvende dig hvis du får mistanke om, at du har komplikationer efter operationen.

Infektion

En infektion efter en operation vil ofte vise sig efter 5-10 dage, men kan forekomme allerede efter et døgn eller lang tid efter en operation.

Tegn på infektion:

- Tiltagende smerter i såret
- Eventuel feber
- Der kan opstå rødme, hævelse og varme omkring sårene
- Der kan komme væske fra såret

Hvis du pga. infektion sættes i behandling med antibiotika af egen læge eller vagtlæge, må du gerne informere os, da vi registrerer komplikationer med henblik på hele tiden at øge kvaliteten af vores behandling.

Blodprop i benet

Risikoen for en blodprop efter operationen er lille.

Tegn på en blodprop i benet giver forskellige symptomer i varierende grad.:

- Benet kan hæve meget og blive rødt og varmt, hvor andre kun føler et let ubehag
- Musklerne i underbenet kan føles spændte og hårde og de overfladiske blodårer kan blive mere tydelige end de er normalt

Blodansamling

I sjældne tilfælde, kan der i løbet af det første døgn efter operationen danne sig blodansamling, som er nødvendig at fjerne.

Rift på rygmarvshinden

Der er en lille risiko for, at der under operationen kommer en rift på hinden, der omkranser rygmarven. Dette er ikke farligt, men kan forårsage hovedpine og kan kræve sengeleje ca. 1 døgn samt indtagelse af rigelig væske.

Beskadigelse af en nerve

I forbindelse med operationen kan der ske skader på nerverne i operationsområdet. Det sker hos under 1 % af patienterne og oftest kommer nerven sig igen.

