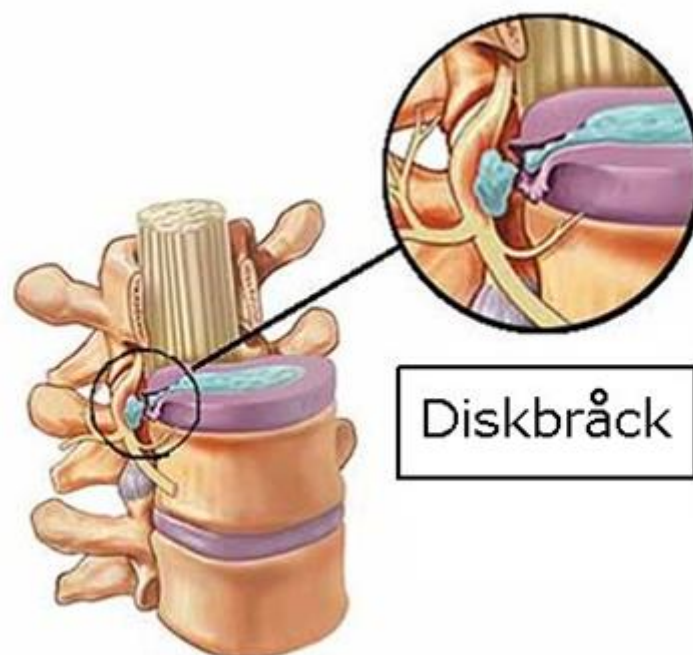




Till dig som ska genomgå en Diskbråcksoperation på Aleris Specialistvård Nacka

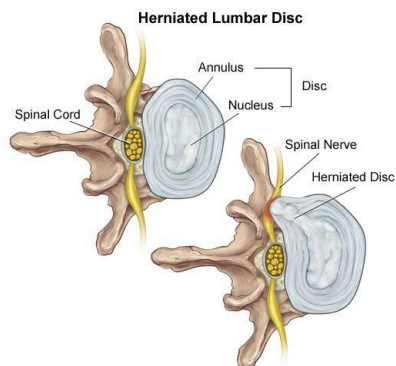


Orsak

Grundorsaken till diskbråck beror på åldersförslitning i disken och att diskmassa pressat sig ut genom en

spricka i disken. Detta medför en sprickbildning i disken vilket ger en försvagning av diskens yttre skikt (annulus fibrosus). Smärtan uppstår

när en nervrot kommer i kläm samt av en inflammation som orsakas av kemiska ämnen som läcker ut från diskens inre delar.



Lyft av tunga föremål och samtidig vridrörelse kan utlösa diskbräck, men det är inte helt klarlagt om belastning av ryggen är det som orsakar själva förändringen i disken, sannolikt beror disksjukdomen på ärftliga faktorer.

Diskbräck kan uppstå spontant eller vid ett lyft eller liknande. Detta är utlösande händelse men diskbräck uppstår inte i en tidigare frisk disk. I enstaka fall vid mycket kraftigt trauma, tex vid fall från hög höjd, kan diskbräck uppstå i en frisk disk.

Symtom

Smärtor i ländryggen med hastigt påkommen eller gradvis ökande smärtutstrålning i ett ben (nervrotssmärta eller "ischias"). Ibland försvinner ryggsmärtan helt och endast nervsmärtan i benet kvarstår. Nervpåverkan av diskbräcket kan också ge domningar eller känselstörningar utefter nervrotens utbredning i benet. Nervförsörjningen till muskler kan också störas vilket ger en muskelförsvagning i benet.



Diagnostik

MRT (Magnetisk ResonansTomografi), "magnetrontgen" är det bästa sättet att se ett diskbräck på. Patienter som har pacemaker eller metallclips inopererade i hjärnan kan inte alltid genomgå MRT och då är datortomografi ett alternativ.

Behandling

De allra flesta diskbråck försvinner spontant inom 2-6 månader, ibland kan det ta lite längre tid. Kroppen bryter ner diskbråcket. Om smärtan inte minskat eller försvunnit inom ca 2-3 månader rekommenderar vi operation.

Operation av diskbråck

En diskbråcksoperation i ländryggen är ett relativt litet ingrepp. Operationen sker med hjälp av mikroskop och hudsnittet är ofta inte större än 3-5 cm. Vid operation tas endast denna tandkrämsliknande massa bort men disken i övrigt påverkas inte av operationen.

Operationen tar ca 30 minuter och görs i full narkos. Många kan gå hem samma dag som operationen sker.



Rökning

Den som genomgår en operation bör vara rökfri inför operationen. Rökningen påverkar resultatet negativt genom att den hämmar läkningsfasen.

Resultat och prognos

Det är stor chans (80-90%) att den utstrålade smärtan i benet minskar eller försvinner efter operationen. Andra nervbortfallssymtom såsom domning och/eller känselstörning har lite sämre prognos och kan kvarstå under lång tid eller bli bestående även om trycket från diskbråcket på nerven är borta. Muskelförsvagning har också en sämre prognos och muskelstyrkan återfås inte alltid. Smärtan i ryggen minskar ofta efter operationen, men det är inte lika bra resultat på ryggsmärtan som på nervsmärtan i benet efter en operation. Enligt nationella ryggregistret är ca 75 % av de opererade diskbråckspatienterna nöjda efter operationen.

Risker och komplikationer

Djup, allvarlig infektion är mycket ovanligt liksom ytlig sårinfektion, risken är mindre än 1 %. Nervskada vid operationen är också mycket ovanlig. Punktion av nervsäckan (Duraskada) är ovanlig och läker ofta utan kvarstående besvär. Den ger ett läckage av ryggmärgsvätska under operationen och kan resultera i huvudvärk en tid efter operationen, men undviks genom sängläge under första dygnet. Risken att få ett nytt diskbråck på samma ställe efter en operation är ca 5-10 %.

Efter operationen ska man så snart som möjligt återgå till ett normalt liv utan restriktioner. Detta gäller även idrott. Träning av ryggen (samt balans och avspänning) minskar risken att utveckla kronisk ryggsmärta.

Inför operationen

Inskrivning

Det är viktigt att du fyllt i din hälsodeklaration som du får från operationskoordinator. Där fyller du bland annat i om du har allergier eller om du har varit i kontakt med sjukvården både utomlands och i Sverige samt orsak.

Fysisk aktivitet

Försök att träna så mycket du kan innan din operation. Du kan inte förstöra eller förvärra din rygghälsa genom aktivitet, det kan dock tillfälligt göra mera ont under och efter aktiviteten. Lämplig träning kan vara stavgång, promenader eller löpband, crosstrainer, bassängträning, gympass eller motionscykel. Detta gör att du kommer igång snabbare efter din ryggoperation.



Det ingår ingen rehab efter operation. Om du upplever att du kommer att behöva hjälp i hemmet efter din operation ska du **själv** kontakta biståndshandläggare/ arbetsterapeut i din kommun så det är ordnat **innan** du operas.

Transport

Sjukresor till och från oss beviljas enbart efter en medicinsk bedömning. För övrigt gäller kommunala transportmedel alt. egen ordnad bil.

Personlig hygien

Du ska *duscha tre gånger totalt med en desinficerande tvål*, två gånger kvällen före och en gång operations dags morgon på vårdavdelningen. Tvålen du ska använda heter Descutan/Hibiscrub och köps på apoteket.

Vidare information om duschningen finns i förpackningen/duschinstruktioner. Använd inget smink och ta bort eventuellt nagellack. Lämna smycken hemma!

Du ska vara fastande operationsdagen

Fasta efter kl 24 natten innan operationen. Därefter får du endast dricka **2 dl vatten** fram till du ska vara på vårdavdelningen. **Du får inte äta någonting.**

Faktorer som kan påverka din planerade operation

- Om du har sår på kroppen
- Om du får en infektion före operationen så som förkyllning, maginfluensa, tandinfektion eller oklar feber
- Om du får en *annan betydande* förändring av ditt hälsotillstånd.

Om någon av dessa ovanstående faktorer händer, kontakta då operationskoordinator

Sofia Sjökvist,
08-601 52 30
måndag-fredag 08:00-12:00

På sjukhuset



Information inför din vistelse på vårdavdelning 21

På Vårdavdelning 21 vårdas patienter som genomgått diverse kirurgiska och ortopediska operationer.

Män och kvinnor vårdas på samma sal.
Vårdtiden är ett dygn.

På avdelningen arbetar sjuksköterskor och undersköterskor. Sjukgymnast samt läkare kommer du träffa under vårdtiden.

Ta med hygienartiklar och egna kläder till dagen efter operation.

Pga. allergi ber vi dig att inte använda starka parfymer.

Det går bra att använda egen mobil. Men tänkt då på att **nattetid ha mobilen avstängd alternativt ha ljudet avstängt för att inte störa dina rumsgrannar.** Radio/ TV finns i vårt dagrum.

Inga besök på vårdavdelningen. Detta på grund av den korta vårdtiden samt på grund av ökad infektionsrisk när besökare kommer utifrån. Det är bättre att ta emot besök i hemmet efter operationen.

Operationsdagen och under din vårdtid

På vårdavdelningen

När du kommer till vårdavdelningen på operationsdagen ska du anmäla dig i expeditionen. Då är det viktigt att du har **legitimation** med dig.

Du kommer fastande till avdelningen. En sjuksköterska kommer att ha ett kort samtal med dig. Därefter ska du duscha och tvätta dig med desinficerande tvål igen. Efter duschen väntar du på att avdelningspersonalen kör dig i din säng till ned till operation

På operationsavdelningen/ uppvaksavdelningen

När du kommer till operationsavdelningen tas du om hand av anestesipersonalen. Du får träffa narkosläkaren och operatören som ska operera dig.



På uppvakningsavdelningen

De första timmarna efter operationen ligger du på uppvakningsavdelningen. Där kontrolleras du noga och övervakas med puls och blodtrycks mätning. Du får något att dricka men först uppe på vårdavdelningen får du börja med en lättare fika innan du får middag. Du får komma upp första gången redan på uppvaksavdelningen, vi vill betona vikten av en tidig mobilisering för din återhämtning.

Åter på vårdavdelningen

Du kommer att få regelbunden smärtlindring. Mobiliseringen fortsätter på vårdavdelningen, personal kommer att vara med dig den första gången. Det är naturligt att känna sig lite yr och man kan även känna sig illamående efter narkos.

Vi kommer att kontrollera din urinblåsfunktion, för att se att du kan tömma blåsan ordentligt. Du kommer innan hemgång att träffa sjukgymnast (fysioterapeuten) och få instruktioner kring rörelse och träning.



Smärtbehandling

Det är viktigt att du regelbundet tar smärtstillande medicin, så att du kan göra dina övningar och fortsätta göra framsteg. Du kommer ej vara helt smärtfri. Alla patienter erbjuds en individuellt anpassad smärtbehandling.

Efter hemkomsten

Du kommer att få smärtstillande tabletter på recept som du ska ta enligt anvisningar under en period. I takt med att smärtan minskar är det viktigt att du trappar ner medicinerna enligt information du får från din läkare.

Skötsel av operationssåret

Innan du åker hem inspekteras ditt förband och byts vid behov. Förbandet är täckt av en vattenavvisande plastfilm, vilket innebär att du kan duscha försiktigt. Om vatten tränger in under förbandet eller om plastfilmen släpper från huden måste förbandet bytas. Det bästa vore om det kunde sitta på orört i två veckor. Efter två veckor kan du själv ta av förbandet. Operationssåret är sytt med en tråd som löser upp sig själv, därför finns det *inga stygn som behöver dras bort*.



Rehabilitering och återbesök

Rehabiliteringen klarar man oftast att sköta på egen hand i form av lättare promenader, stavgång och/eller träning på gym. Aktiviteter som simning kan man börja med efter en månad, detta för att såret ska vara helt läkt. För övrigt har du inga restriktioner, utan kan påbörja dina tidigare aktiviteter inklusive löpning med en gradvis stegrad intensitet. Återbesök till opererande läkare är i regel inte nödvändigt, men hör givetvis av dig till ortoped mottagningen om du skulle få problem. Ca 4-6 veckor efter din operation får du ett uppföljande telefonsamtal från avdelningens fysioterapeut.

Om du får problem

Om det skulle uppstå en värmeökning samt rodnad och smärta över operationsområdet och/eller om du får feber (utan förkylningssymtom eller liknande) någon vecka efter operationen, kan detta vara tecken på infektion. Ta då i första hand kontakt med Aleris Specialistvård Nacka enligt nedan.

Att göra inför operation

- Duscha dagen före operation
- Kontakta oss om du har en infektion eller sår

Att ta med till sjukhuset

- Legitimation
- Aktuell medicinlista ev Warankort
- Dina dagliga mediciner
- Bankkort/ pengar till att hämta ut recept med
- Toalettartiklar
- Stadiga skor
- Privata kläder, mjuka kläder är bra
- Mobiltelefon
- Ta svarsformuläret till ryggregistret

Ortopedmottagningen Aleris Nacka

Vardagar 06:00 – 15:00, Telefon: 08-601 53 30

Operationskoordinator Aleris Nacka

Vardagar 08-12:00, Telefon 08-601 53 75

Vårdavdelning 21 Aleris Nacka

Måndag till torsdag dygnet runt, fredagar till kl 14:00

Telefon svarare kan förekomma

Telefon: 08-601 53 77

Sjukgymnast 08-601 52 25

Närakuten Aleris Nacka

Alla dagar 08:00 – 22:00 bokas via 1177

Annan akut inrättning om ej svar från ovan

Lycka till

