

# Spinalstenose

## Patientvejledning

042A





## Velkommen

Hos PrivatHospitalet Danmark kommer vores kunder altid i første række. Som kunde hos os oplever du en høj faglig kvalitet og tidssvarende faciliteter, hvor dit behandlingsforløb er vores første prioritet.

PrivatHospitalet Danmark har eksisteret siden 1991 og er i dag Danmarks største privatejede danske hospital. Hospitalet bliver til dagligt drevet af hospitalschef Bettina Hardt-Madsen.

Vi råder over operationsstuer, ambulatorier og sengepladser. Vi har kompetente specialister tilknyttet inden for hver deres speciale, alle er overlæger med lang og veldokumenteret ekspertise inden for deres område.

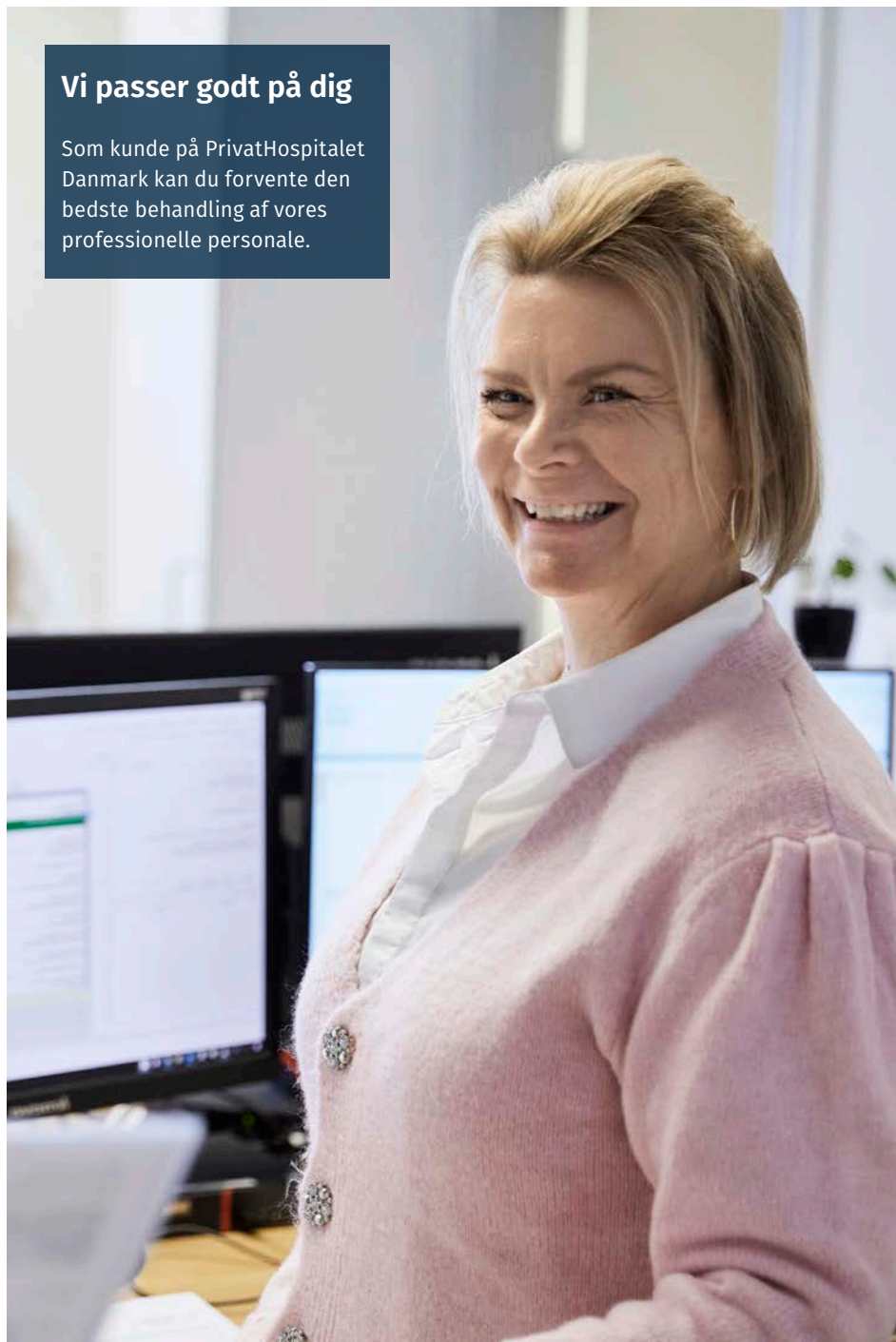
Hospitalet råder endvidere over moderne røntgenudstyr, således at næsten alle former for billeddiagnostik kan foretages på stedet, og vi har derudover det nyeste medicotekniske udstyr.

Har du spørgsmål vedrørende din operation eller andet, som vi kan hjælpe dig med, er du altid velkommen til at kontakte os.

Bettina Hardt-Madsen  
Hopitalschef

## Vi passer godt på dig

Som kunde på Privathospitalet Danmark kan du forvente den bedste behandling af vores professionelle personale.



# Patientinformation om Spinalstenose

## Beskrivelse af lidelsen

Spinalstenose er en forsnævring i rygmarvskanalen, der bevirker at ryg-marv, nervesæk og/eller nerverødder kommer i klemme.

Aldersbetinget slitage i rygsøjlels bevægelige elementer forårsager ofte spinalstenose og rammer næsten udelukkende personer over 60 år. Kvinder bliver lidt hyppigere ramt end mænd.

Facetleddene, båndskiven (diskus) og det gule ledbånd omkranser rygmarvskanalen, og disse fylder mere, jo mere fremskreden slitagen bliver. Hos enkelte bliver forandringerne så udtalte, at de giver symptomer på nerveafklemning.

Spinalstenose er oftest lokaliseret til lænderyggen.

Symptomerne på spinalstenose er smerter i benene ved gang, der gør at du må stå stille med jævne mellemrum, såkaldte »vindueskigger-ben«. Symptomerne svinder, når du sætter dig ned eller bøjer dig forover og det er derfor almindeligt, at der ikke er problemer med at cykle. Der er sædvanligvis ingen symptomer i hvile eller om natten.

## Formål med operationen

Er at genskabe plads i rygmarvskanalen og frigøre eventuelt afklemte nerverødder, således at gangfunktionen bliver bedre.

## Alkohol og rygning

Alkohol og rygning har en negativ indflydelse på sårets evne til at hele. Det er derfor vigtigt, at du ikke har et alkoholforbrug der ligger over Sundhedsstyrelsens anbefalinger og du bør stoppe helt med at ryge.

## Journaloptagelse

Du skal medbringe en liste over den medicin, du tager, inklusiv naturmedicin/kosttilskud. Tager du dagligt blodfortyndende medicin eller naturmedicin er det vigtigt at du oplyser om det.

Ved undersøgelsen taler du med en læge om dit helbred. Hvis der er medicin du ikke kan tåle, er det vigtigt, at du gør opmærksom på det.

Du skal evt. have taget blodprøver og et hjertekardiogram. Derefter skal du tale med en anæstesilæge om bedøvelsen.

## Før operationen

I dagene op til operationen bør du tage et mildt afføringsmiddel, f.eks. Toilax®.

For at undgå betændelse i operationssåret er det vigtigt, at huden i lænden er uden sår, rifter og eksem.

Du skal vaske dig grundigt med vand og sæbe aftenen inden operationen og igen om morgenen på operationsdagen.

Du må ikke have make-up og neglelak på under operationen.

Vi vil råde dig til at lade smykker og andre værdigenstande blive hjemme.

### **Hjælp efter udskrivelse**

Inden indlæggelsen kan det være nødvendigt, at du har gjort dig tanker om følgende:

- Hvem gør rent/vasker tøj?
- Har du ekstra af din vanlige medicin derhjemme?
- Hvad med mad ved udskrivelsen?

### **Operationsdagen**

Faste og morgenmedicin:

- Du må spise indtil 6 timer før din mødetid.
- Du må drikke kaffe og te **uden mælk**, vand / saftvand, **ikke juice**, indtil 2 timer før operationen.
- Inden kl. 06 skal du tage den medicin, du har aftalt med narkoselægen.
- Husk at medbringe vanlig medicin.

Briller og kontaktlinser skal du tage af lige inden operationen. Hvis du har tandprotese, høreapparat eller lignende får du en pose til at opbevare disse i under operationen.

### **Operationstidspunkt**

Vi tilstræber at overholde det planlagte operationstidspunkt, men der kan opstå uventede situationer, der giver ventetid.

### **Operationsafdelingen**

Du bliver modtaget af det personale, der deltager i din operation. Personalet sikrer sig din identitet og den læge der skal operere dig, sætter et mærke hvor du skal opereres.

Du får lagt en tynd plastikkanyle (drop) i hånden, og du får sat elektroder på brystkassen, så vi kan følge med i hvordan hjertet slår både under og efter operationen.

### **Bedøvelse**

Du bliver opereret i fuld bedøvelse. Du får sprøjtet et sovemiddel ind i kanylen på hånden, og du falder i søvn i løbet af få minutter. Du vil herefter sove smertefrit under operationen.

Bivirkninger: Du kan få kvalme og opkastninger. Du kan få medicin mod kvalme, hvis du har behov for det.

## **Operationen**

Under operationen ligger du på maven og lægen laver et snit i ryggen. Musklerne bliver løsnet fra torntappene, hvorved hvirvelbuerne bliver lagt fri. Under operationen bliver en del af den bagerste afgrænsning af rygmærkanalen

I nogle tilfælde bliver en lille klods, som stabiliserer rygraden, placeret mellem torntappene. (hvirvelbuen) fjernet, hvorefter lægen kan fjerne det gule ledbånd og den del af facetleddene, der fylder for meget. I nogle tilfælde bliver en lille klods, som stabiliserer rygraden, placeret mellem torntappene.

## **Effekt**

Efter operationen opnår 75 % en væsentlig bedring af gangfunktionen, 20 % opnår nogen bedring og 5 % har ingen effekt af indgrebet.

## **Efter operationen**

Du kommer på opvågningsafdelingen, her ligger du og hviler, mens bedøvelsen aftager. Når du er tilbage på sengeafsnittet vil plejepersonalet eller en fysioterapeut hjælpe dig med at komme ud af sengen, så snart du er i stand til det.

## **Smerter**

Under operationen lægger lægen lokalbedøvelse i såret, som virker i nogle timer. Der bliver lavet en plan for din smertebehandling, men det er vigtigt, at du siger til, hvis du ikke får tilstrækkeligt mod smerter. Inden du tager hjem, vil du blive informeret om, hvilken smertestillende medicin vi anbefaler og du får eventuelt lagt recept på receptserveren.

## **Fysioterapi /Genoptræning**

Dagen efter operationen, vil der komme en fysioterapeut og instruere i øvelser, samt gang med relevant gangredskab.

Senest dagen efter operationen kan du gå, enten med en gangvogn eller stokke. 4-5 dage efter operationen kan du gå uden stokke.

Generelt skal du lytte til din ryg. Bevæg dig eller skift stilling, hvis du mærker smerter, ubehag eller træthed i ryggen.

Du har ingen restriktioner efter operationen. Du må gøre det du kan. Du skal træne selvstændigt efter udskrivelsen. Der udarbejdes en genoptræningsplan, som sendes til din hjemkommune. Du bliver indkaldt til en fysioterapeutisk vurdering og evt. træning.

Hvis du føler behov for at supplere din træning, kan din egen læge henvise dig til en praktiserende fysioterapeut. Du bør gradvis øge dit aktivitetsniveau.

Undgå dog at fremprovokere yderligere gener fra ryggen. Det tager mindst 3 måneder at opbygge en stærkere muskulatur.

## **Gode råd:**

- Bevæg dig - gå en tur i den friske luft
- Variér dine daglige gøremål - husk at holde pause.
- Læg evt. et stykke plastik på bilsædet, så du nemt kan glide og dreje ind og ud af bilen
- Har du smerter efter at have siddet, har du siddet for længe! Variér den siddende stilling
- Det er ok at være øm i ugerne efter operationen. Lav dine øvelser, spænd ud og hvil dig på en fast madras.

## **Aktiviteter**

Generelt må du gøre, hvad din ryg tillader. Mærk efter, tag dig god tid og indret dig her-efter. Lyt til din ryg!!!

- Du må køre bil, når du har fuld førlighed og ikke får medicin forsynet med rød trekant
- Du må svømme når såret er helet

## **Hjælpemidler**

Inden udskrivelsen vurderer du dit behov for hjælpemidler i samarbejde med personalet. Hjælpemidlerne kan du låne med hjem i op til 3 måneder. Hvis du har behov for stokke til aflastning ved gang, kan du slippe disse, når du føler du kan gå uden.

## **Hvordan kommer du hjem**

Som hovedregel skal du selv sørge for hjemtransport. Du må **ikke** selv køre bil.

## **Løfte/bære**

De første 4 uger efter operationen bør du ikke udføre tungt arbejde som f.eks. støvsugning, hækklipning, græsslåning, bilvask, sengeredning osv. Prøv dig gradvist frem inden for smertegrænsen.

## **Motion**

- Du må ikke få manipuleret lænden af fysioterapeut eller kiropraktor de første 3-4 måneder efter operationen, men du må gerne få behandling på muskulaturen.
- Du må svømme efter 6 uger når såret er lægt.
- Efter 6 uger kan du begynde at cykle.
- Du bør vente 6 måneder med kontaktsport — dvs. sport hvor der er en modspiller — eksempelvis fodbold, håndbold og ridning.

## **Efter udskrivelsen**

24 timer efter operationen må du fjerne forbindingen.

Hvis sårene er tørre og uden rødme, behøver du ikke sætte plaster på og du må gerne gå i brusebad. Hvis sårene væsker, skal du have plaster på, indtil sårene er tørre.

## Kvalitetssikret

PrivatHospitalet Danmark er akkrediteret efter Den Danske Kvalitetsmodel (DDKM).





## Tråde

Der benyttes selvopløselig tråd, så det er ikke nødvendigt at få fjernet sutur hos egen læge. Du må ikke tage karbad før et par dage efter at trådene er opløst.

## Komplikationer

Du kan få betændelse i operationssåret. Det sker for 1- 2 % af patienterne. Under operationen får du antibiotika for at forebygge betændelse.

I forbindelse med operationen kan der hos 1-2 % opstå skade på en eller flere nerver. Dette kan i værste tilfælde give en svækkelse i den ene fod eller lår.

Ved op mod 4% af denne type operationer kommer der et hul på nervesækken. Udsivning af væske fra nervesækken kan forårsage kraftig hovedpine. Behandlingen er sengeleje i ca. i døgn, og at du drikker rigelig med væske.

Du kan risikere at få en blodprop i benet. Det sker for ca. 0,1 % af patienterne.

For at forebygge det:

- skal du ud af sengen så hurtigt som muligt
- får du evt. blodfortyndende medicin under indlæggelsen

I forbindelse med alle operationer er der en lille risiko for problemer med hjerte og kredsløb. Hvis du lider af forhøjet blodtryk, sukkersyge m.m. vil risikoen for problemer med hjerte og kredsløb være lidt større.

Hos nogle genopstår symptomerne i løbet af 4-5år.

Der er ofte rødme, samt let hævelse ved tråene, hvilket er normalt.

## I tilfælde af

- Voldsomme smerter, der ikke forsvinder ved anvendelse af den anbefalede medicin
- Vedvarende blødning
- Kraftig hævelse og rødme
- Feber over 38 gr.
- Siven fra såret

Kontakt PrivatHospitalet Danmark på tlf. 39 64 19 49. Brug for akut hjælp ring 1813.

## Sygemelding

Efter operationen må du foretage dig, hvad du kan under hensyntagen til evt. smerter fra ben og ryg. Dette gælder både for genoptagelse af erhverv, udførelse af dagligdags gøremål (f.eks. indkøb, madlavning og rengøring) samt idrætsudøvelse. Samlet vil du nok ikke være i stand til det helt store. Du må derfor forvente en sygemeldingsperiode på ca. 6-12 uger.

Dette gælder både for genoptagelse af erhverv, udførelse af dagligdags gøremål (f.eks. indkøb, madlavning og rengøring).

### **Afbud**

Hvis du bliver forhindret i at møde til operationen, bliver syg eller har sår eller rifter på halsen/nakken, beder vi dig om hurtigst muligt at give os besked.

### **Vedr. tidsbestilling, afbud og andre henvendelser**

Kontakt PrivatHospitalet Danmark på tlf. 39 64 19 49.

### **Ved akut opstået sygdom på operationsdagen**

Kontakt PrivatHospitalet Danmark på tlf. 39 64 19 49.

## **Komplikationer eller spørgsmål?**

Opstår der komplikationer eller har du i øvrigt spørgsmål før og efter operationen, kan du henvende dig til PrivatHospitalet Danmark.

Hvis der opstår komplikationer udenfor ambulatoriets åbningstid, skal du kontakte egen læge eller 1813.





## PrivatHospitalet Danmark tilbyder specialistbehandling inden for følgende specialer:

- Akupunktur
- Albuesmerter
- Ankelsmerter
- Anæstesi
- Astma, allergi og lungesygdomme
- Børnesygdomme
- Fodsmarter
- Gynækologi
- Helbredsundersøgelser
- Hjerteklinik
- Hoftesmerter
- Hovedpine/migræne
- Hudsygdomme
- Håndsmarter
- Indlæggelse
- Knæsmarter
- Kosmetiske behandlinger
- Kroniske smarter
- Mave og tarm
- Medicinske sygdomme
- Neurofysiologi
- Neurologi
- Ortopædkirurgi
- Plastikkirurgi
- Reumatolog
- Rygsmerter
- Røntgen og scanning
- Skuldresmerter
- Slidgigt
- Sportsskader
- Svimmelhed
- Urologi



PrivatHospitalet Danmark • Jægersborg allé 14 • 2920 Charlottenlund • Tlf.: 3964 1949  
info@phdanmark.dk • www.phdanmark.dk