

PATIENTINFORMATION RYGG

Ortopedkliniken
Länssjukhuset Halmstad
Carl Öhlund 09-09-18

RYGGSMÄRTOR

Ryggsmärtor drabbas nästan alla av vid något tillfälle i livet. Besvären är i de flesta fall övergående, men hos några få kan problem kvarstå.

Långvarigt ryggont har flera orsaker, men det finns dock mycket som du själv kan göra för att lindra ryggsmärta/värk. Du kan t.ex. lära dig mer om hur du använder din rygg på bästa sätt, träna upp muskler, förbättra hållning samt undvika påfrestningar som förvärrar ryggsmärtan/värken.

Här är några praktiska råd:

- Tänk på kroppshållningen i sittande och stående, exempelvis: sitt inte och kör bil länge utan att ändra ställning.
- Rör på dig. Dina muskler behöver träning. Försök hitta motionsformer som du gillar och som inte ger ökad ryggsmärta/värk efteråt. Förslag kan vara simning eller stavgång.
- Följ träningsprogram och praktiska råd som du kan få av en sjukgymnast.

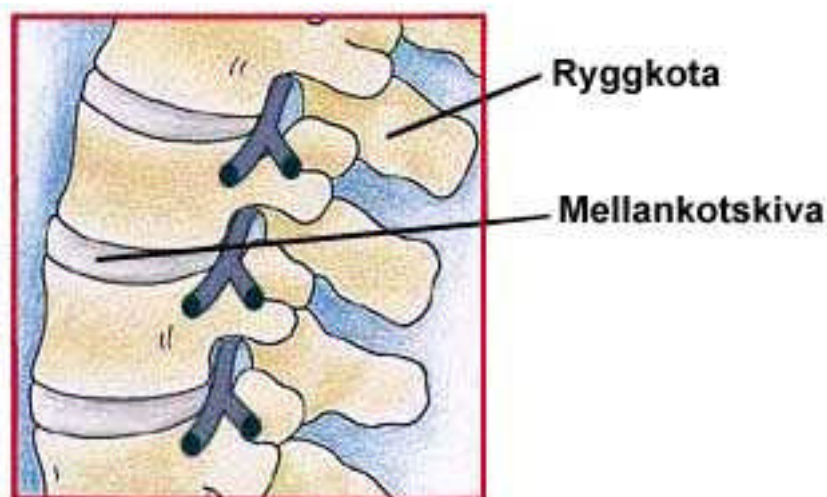
Läkare och sjukgymnast avgör i samråd med dig vilken behandling som ska väljas. Det kan exempelvis vara träning, olika typer av ryggbehandlingar, smärtlindring (t.ex. tabletter, sprutor, TENS, akupunktur) eller operation.

RYGGOPERATION

Orsaken till att man opererar ryggen beror på olika diagnoser.

De vanligaste diagnoserna är diskbråck och spinal stenos (förträngning i ryggmärgskanalen).

Andra orsaker kan vara spondylolistes (kotglidning) eller fraktur på grund av olycka.



VÅRDGARANTI

Vi eftersträvar att hålla vårdgarantin. Det innebär att du skall opereras inom tre månader efter det att du varit på besök hos oss och man har bestämt att operation skall göras. Tidpunkt för operation skall ges till dig i samband med detta besök.

Önskar du en specifik operatör gäller inte vårdgarantin. Du kan då få vänta något längre.

Du har rätt att neka operation två gånger. Tackar du nej till ett operationserbjudande två gånger stryks du från väntelistan och får söka på nytt.

Har du frågor angående ovanstående eller om operationen är du välkommen att kontakta sjuksköterskan som har hand om väntelistan.

Om du behöver av- eller omboka ditt besök, eller har frågor så gå in på Mina Vårdkontakter, www.lthalland.se/minavardkontakter eller ring 035-13 12 55 så ringer vi upp.

INSKRIVNING

Du kommer att bli kallad till en inskrivning (förberedelse) cirka tre veckor före den planerade operationen. I samband med den eller i förberedelsen inför operationen tar man EKG (hjärtundersökning) och blodprover. Du kan välja att göra detta på din vårdcentral eller på sjukhuset.

Under dagen får du träffa sjuksköterska, läkare, sjukgymnast och narkosläkare. Inskrivningen brukar pågå fram till ca 14.30.

Ta med ifylld hälsodeklaration samt en medicinlista till inskrivningsdagen.

Om du före operationen vet att du kommer att behöva hjälp från hemtjänsten med t ex städning, inköp, duschning etc. kontakta då den biståndshandläggare som har hand om ditt område, (telefonnummer via kommunens växel).

Meddela även detta vid inskrivningen.

HJÄLPMEDEL

Ta kontakt med distriktsarbetsterapeuten på din vårdcentral i god tid före operationen, för utprovning av hjälpmedel som är nödvändiga före och efter operationen. Aktuella hjälpmedel kan vara förhöjningsdyna, griptång, toalettförhöjning, badbräda, strumppådragare och förhöjningsklossar till sängen.

När du läggs in på avdelningen ska du ha med dig griptång och ev. gånghjälpmedel (ex kryckkäppar, rollator).

INNAN DU ÅKER TILL SJUKHUSET

Packa din väska med personliga tillhörigheter, mediciner (om du tar några) och ett par skor som sitter bra på fötterna, ej tofflor. Skorna behövs när du efter operationen ska upp och gå. Du får gärna ta med egna kläder om du vill.

Ta inte med värdesaker eller för mycket pengar då dessa är svåra att förvara säkert på avdelningen.

Meddela avdelningen eller väntelistesköterskorna om du blir förkyld, får tandvärk, urinvägsinfektion eller sår på kroppen eftersom det då kan vara nödvändigt att skjuta upp operationen.

Räkna med en vårdtid på ca 2 dygn.

ANKOMSTDAGEN

Du kommer att läggas in på avdelningen dagen före operationen. Du får duscha och tvätta håret i en bakteriedödande tvål. Undvik rakning denna dag då det kan orsaka småsår.

Om du ska göra en större ryggoperation så kommer du att ha fått ett paket med bakteriedödande tvål med hem vid inskrivningen. Duscha i denna tvål hemma på morgonen. Viktigt att följa instruktionerna i förpackningen för bästa resultat. Denna dusch upprepas sedan på avdelningen.

Du kan äta som vanligt den här dagen fram till klockan 24.00. Dricka får du göra fram till kl.03.00.

Det tas även ett blodprov på dig, ett sk BAS-test som inte kan tas tidigare då det bara får vara högst fem dagar gammalt. BAS-testet tas ifall du skulle behöva en blodtransfusion efter operationen.

OPERATIONSDAGEN

Denna dag får du inte äta eller dricka. Du får inte heller snusa eller röka. Duschen från föregående kväll upprepas. Dropp sätts och du får de mediciner du ska ha inför operationen. Du kan eventuellt få en slang i urinblåsan en sk kateter.

Operationen som vanligtvis utförs i narkos tar cirka två timmar.

EFTER OPERATION

Du kommer vanligtvis till avdelningen operationsdagens eftermiddag/kväll. Ibland kan du få tillbringa första natten på uppvakningsavdelningen och hämtas då till avdelningen morgonen efter.

Om du är aktiv dagarna efter operationen så återhämtar du dig bäst.

Efter operationen kan man röra på kroppen som vanligt.

Växla ofta mellan att ligga, sitta, stå och gå.

Målet är att du vid hemgång skall kunna klarar dig själv, gå i trappor med kryckkäppar och klara av att utföra träningsprogrammet självständigt.

Förmågan att återfå rörlighet och styrka är individuell, dock ger daglig träning snabbare tillfrisknande. Du får instruktion av sjukgymnast angående träningen och det är viktigt att du tränar på egen hand.

Om du kommit upp till avdelningen på operationsdagens eftermiddag, kan du få komma upp och stå vid sängkanten och gå några steg med gåbord på kvällen.

Följande dagar brukar schemat se ut som följande:

DAG 1, efter operation

Förmiddagspass

- Kontakt med sjukgymnast som ger dig instruktioner.
- Komma upp och stå/gå med gåbord.
- Djupandas 10 x 3 andetag varje timme.
- Fottramp, ca 20 tramp varje halvtimme.

Eftermiddag-Kvällspass

- Komma upp och stå/gå med gåbord, 1-2 gånger.
- Djupandas 10 x 3 andetag varje timme.
- Fottramp, ca 20 tramp varje halvtimme.
- Träningsprogram, övning 1-4.
- Sitta på sängkant/stol eller stå upp vid måltider.

FÖLJANDE DAG/AR, utskrivningsdag

Förmiddagspass

- Klara egen personlig hygien.
- Komma upp och gå med kryckkäppar.
- Träningsprogram, övning 1-6.
- Djupandas 10 x 3 andetag varje timme.
- Fottramp, ca 20 tramp varje halvtimme.
- Sitta uppe efter vad smärtan tillåter.

Eftermiddag-Kvällspass

- Komma upp och gå med kryckkäppar.
- Djupandas 10 x 3 andetag varje timme.
- Fottramp, ca 20 tramp varje halvtimme.
- Träningsprogram, övning 1-6.
- Sitta uppe efter vad smärta tillåter.
- Trappträna.

INFÖR UTSKRIVNINGEN

Sjuksköterskan planerar tillsammans med dig om hjälp i hemmet kan behövas och i så fall i vilken omfattning.

Sjukgymnasten ger råd och instruktioner för den fortsatta träningen. Du kommer dessutom att kallas på ett återbesök till sjukgymnasten ca 3 veckor efter operationen.

Läkaren ger dig eventuella recept och intyg som du kan tänkas behöva. Något återbesök behövs normalt sett inte. Skulle du ändå känna att det är något som bekymrar dig är du välkommen att höra av dig till ortopedmottagningen. Telefon 035-13 12 55.

Sårbehandling

Bandaget bör sitta kvar och skyddas från vatten i minst sju dagar. Du får ett plastat förband på såret som går att duscha med. Normal sårsläkning är ca 2 veckor.

Fortsatt vätskning från såret, tilltagande värk eller feber är varningssignaler och kan vara tecken på infektioner och du skall då ta kontakt med sjukvården snarast.

Stygnen tas efter ca 2 veckor av distriktssköterskan. Du får med dig en remiss hem där det står vilket datum de ska tas bort. Du ringer själv till din vårdcentral och bestämmer tid för stygntagning och sårkontroll.

Ärret kommer under det första året bli allt finare och blekna successivt. Om du vill få ett riktigt fint ärr rekommenderar vi dig att tejpa såret med steri-strip i cirka tre månader. Tejpen finns att köpa på apoteket.

Smärtlindring

För att du ska kunna röra dig och träna upp dina muskler är det viktigt att din smärtlindring fungerar.

Du kommer att ha smärtor från operationsområdet den första tiden men du får med recept på smärtstillande mediciner. Det är viktigt att du tar dessa mediciner regelbundet för att uppnå en god smärtlindring.

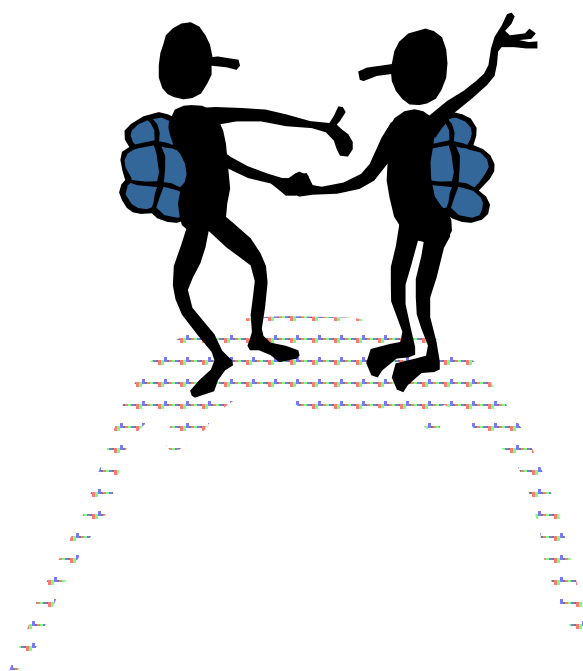
EFTER UTSKRIVNINGEN

Utför Självträningsprogrammet fram tills du varit på återbesök hos sjukgymnasten.

- Trappor Om du är svagare i ena benet, gå uppför med det starkare benet först och nedför med det svagare benet först.
- Bilkörning Avvakta med att köra bil tills ca 6 veckor efter operationen. Börja försiktigt när du anser att du återfått tillräcklig styrka och rörlighet för detta.
- Gång Vi rekommenderar gång med kryckor tills du känner dig stabil och går utan att halta. Det är nyttigt att hålla igång med promenader.
- Cykling Cykling utomhus är tillåten efter samråd med sjukgymnast.
- Simning Är bra träning men ej lämplig före läkarbesöket efter cirka 3 månader.
- Samliv När smärtan tillåter.

FRAMTIDEN

De allra flesta blir bättre eller helt återställda efter en ryggoperation. Du kan leva som vanligt med de aktiviteter som du brukar göra. Tänk bara på att inte anstränga ryggen för hårt i början. Undvik häftiga rörelser och tunga lyft de första veckorna. Allteftersom ryggmuskulaturen läker (6-8 veckor) kan du belasta ryggen mer och mer. Det tar vanligtvis mellan tre till fem månader att rehabiliteras efter en ryggoperation om man är äldre.



Denna broschyr försöker ge svar på de vanligaste frågorna i samband med en ryggoperation. Varje patient har dock speciella problem. Därför är det viktigt att just du i samband med operationen frågar om sådant som är oklart.

Tag för vana att skriva upp dina frågor när de dyker upp. Det är viktigt för dig som patient, för operatören och för vårdpersonalen att du före operationen fått svar på dina frågor.

Välkommen till Ortopedkliniken!

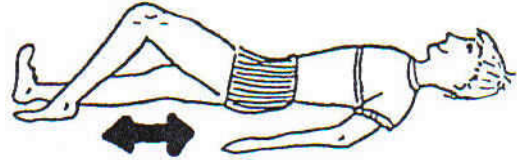
Anders Wykman
Specialistansvarig läkare Ortopedkliniken

Självträningsprogram

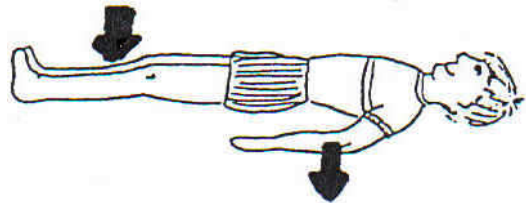
– rygg

Utför programmet 2 ggr/dag
Upprepa varje övning 10 ggr

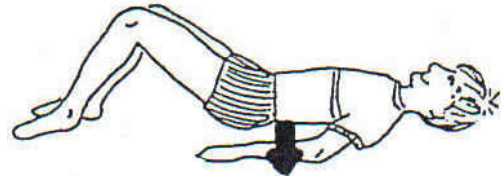
1. Dra upp knäna växelvis mot magen, låt fötterna glida på underlaget.



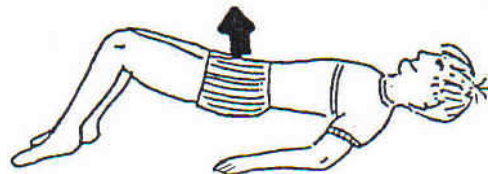
2. Pressa motsatt arm och ben mot underlaget. Håll kvar 5 sek, vila.



3. Böj upp båda benen och sätt i fötterna. Tryck ner svanken i sängen. Håll kvar 5 sek, vila.



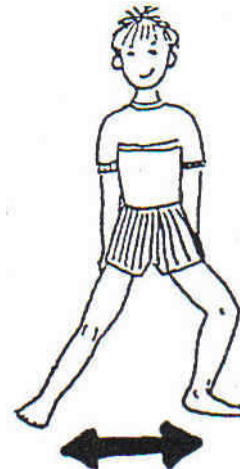
4. Spänn sätesmusklerna och lyft bäckenet. Håll kvar 5 sek, vila.



5. Knäböj för lårmuskelträning.



6. Tyngdöverföring i sidled.



**Gå hellre flera korta rundor än en lång.
Växla ofta mellan liggande, sittande, stående och gående.**