



HELSE BERGEN

Kysthospitalet i Hagevik



KYSTHOSPITALET I HAGEVIK

Ryggoperasjon — Prolaps

Pasientinformasjon

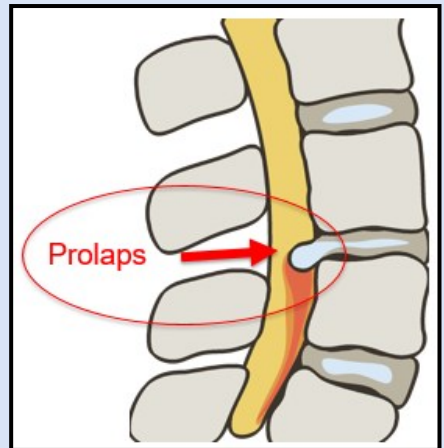
Viktig! Les grundig i god tid før operasjonen, repetér ei veke før.

Sjå i tillegg brosjyren

”Informasjon til deg som skal opererast på Kysthospitalet i Hagevik”

KVA ER PROLAPS?

Ryggsøyla består blant anna av ryggvirvlar og mellomvirvelskiver. Mellomvirvelskivene fungerer som støtputer og sørger for rørsle i ryggen. Dei består av ei mjuk geleaktig kjerne med ein kapsel rundt. Dersom kapselen blir svekka, kan skiva få ein utposing inn i ryggmargskanalen. Dette blir kalla eit prolaps.



SYMPTOM

Prolaps kan gi ulike symptom. Typisk er smerter i beina (spesielt ved gange), kraftsvikt, å bli ustø, å bli nomen og få utstrålande smerter i beina. Lokale smerter i rygg og sete-/hofteområdet er og vanleg.

Dersom du i ventetida på operasjon opplever forverring av symptom som å bli nomen eller problem med vasslating, må du straks ta kontakt med lege!

OM OPERASJONEN

Hensikta med operasjonen er å fjerne prolapsset for å lette trykk på nervevev. Målet er å redusere smertene og å få bedre funksjon.

Operasjonen blir gjort i narkose. Operasjonslengda er avhengig av omfanget, men er oftast ein halv til to timar. Det kan bli lagt eit dren i operasjonssåret for å samla opp blodvæske den første tida etter operasjonen. Det kan også bli lagt inn eit kateter til urinblæra, for å ha kontroll med vasslatinga under og etter operasjonen. Desse blir fjerna same dag.

Komplikasjonar¹

Alle operasjonar medfører ein viss risiko for komplikasjonar. Vi prøver å redusere alle risikoar for komplikasjonar, både før, under og etter operative inngrep.

Dei vanlegaste komplikasjonane ved dekomprimerande ryggkirurgi er:

- Rift i den tynne hinna som omgir nervevevet (duralesjon). Frå 5-10 % ved førstegongsoperasjon, men meir vanleg om ein er operert i same området i ryggen tidlegare. Det blir behandla med tetting av rift. Dette påverkar ikkje langtidsresultatet av operasjonen i seg sjølv.
- Skade på nerve kan gi seinskade, til dømes i form av ankel-lamming ("dropfot"). Mindre enn 1 % risiko.
- Blodopphoping i ryggmargskanalen som kan gi trykk og skade på nervevevet.
- Djup venetrombose og lungeemboli ("blodpropp").
- Urinvegsinfeksjon.
- Infeksjon i operasjonsområdet.

¹ Sjå også foldaren "Informasjon til deg som skal opererast på Kysthospitalet i Hagevik"

KVA SKJER ETTER OPERASJONEN

Etter operasjonen blir du flytta til oppvaksningsavdelinga. Der blir du overvaka ei tid, før du skal til sengepost. Dren og urinvegskateter blir vanlegvis fjerna dagen etter operasjonen.

Mobilisering/ Raskt på beina

Det viktig å komme raskt i gang med aktivitet. Dei fleste kan stå og gå samme dag som ein er operert.

La smerter vere rettleiande for aktivitet.

Gå tur og beveg deg som vanleg etter operasjonen.

Smerter

Det er vanleg å oppleve noko smerte i dagane etter operasjonen. Du vil få smertestillande medisinar som gradvis vert trappa ned. Det er ikkje farleg å vere i bevegelse sjølv om du har smerter. Aktivitet kan stimulere til kroppen sine eigne smerteregulerande prosessar.

Forebygging av blodpropp

Ved å komme tidleg i gang med aktivitetar, og å gjere sirkulasjonsfremmande øvingar, kan du sjølv bidra til å redusere faren for blodpropp. Nokre kan ved behov få blodtynnande medisinar.

Sirkulasjonsfremmande øvingar



Pust inn strekk armene opp, pust ut og ta armene

Beveg ankene opp og ned.

Stram lår og sete, slapp av.

Alle øvingane: 10 repetisjonar—2 gonger i timen.

ETTER UTSKRIVING

Dei fleste kan reise heim operasjonsdagen. Du blir oppfordra til å være aktiv og følge råda du har fått av fysioterapeutar ved KIH. Trapp gradvis opp aktiviteten når du kjem heim. Dagkirurgiske pasientar blir ringt til dagen etter operasjon.

Sjukemelding/reseptar: Du vil få med resept på smertestillande medisinar. Vanlegvis er det behov for sjukemelding i 2-6 veker.

Operasjonssåret: Bandasje skal brukast i om lag 12 dagar etter operasjonen. Du kan dusje etter 2-3 dagar. Såret må då lufttørkast før du legg på ein ny steril bandasje.

Det er vanlegvis ikkje sting å fjerna, dei ligg under huda og løyser seg opp av seg sjølv. Om du har sting/stiftar i huda, skal desse fjernast etter om lag 12 dagar, hos fastlegen.

Poliklinisk kontroll: Du får time til kontroll på poliklinikken vår om lag 3 månader etter operasjonen.

Bilkøyring: Du kan køyre bil når du er i stand til det etter Vegtrafikklova.





RYGGØVINGAR DEL 1

1. Vektoverføring, sidelengs + fram og tilbake

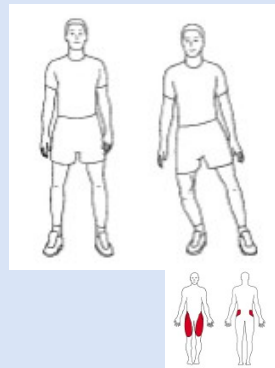
Finn midtstilling: overfør kroppstyngda frå høgre til venstre bein, finn midten.

Gjenta.

Overfør så kroppstyngda frå tå til hæl, finn midten.

Gjenta.

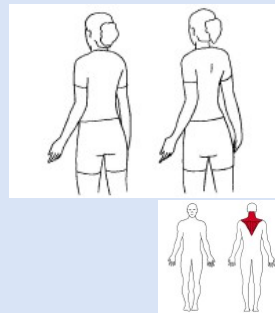
Kjenn at du står godt og har god kontakt med golvet når kroppstyngda er plassert i midten.



2. Samantrekning av skulderblad

Stå med armene hengande ned langs sida.

Trekk skulderblada saman og litt ned, hald i 3-5 sek, slapp av og gjenta.



3. Knebøy

Stå med hoftebreddes avstand mellom føtene.

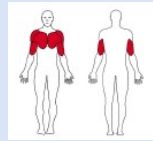
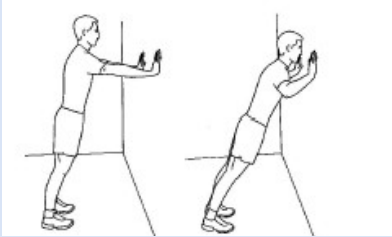
Bøy i hofte og kne, som om du skal sette deg ned på ein stol.

Strekk i hofte og kne og kom tilbake til ståande stilling.



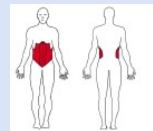
4. «Armhevingar» mot vegg

Støtt deg mot vegggen - med armene i brysthøgde. Hold kroppen strak. Senk kroppen mot vegggen og skyv tilbake.



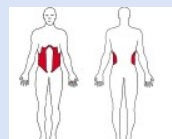
5. Rette magemuskler

Ligg på rygg med bøygde kne, armene langs sida. Aktiver magemuskulaturen, rull overkroppen opp og strekk armene fram. Rull ned igjen og hvil hovudet mot underlaget/pute.



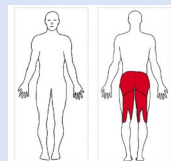
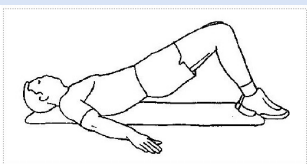
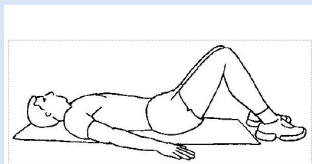
6. Skrå magemuskler

Løft hovudet og strekk venstre arm/alboge mot høyre kne. Rull roleg ned att og hvil hovudet mot underlaget. Gjer det same til venstre side.



7. Seteløft

Ligg på rygg med bøygde kne. Knip setet saman og løft bekken og nedre del av rygg frå underlaget. Hald i 3-5 sek. Kvil og gjenta.

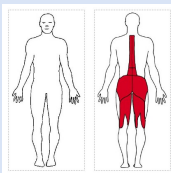
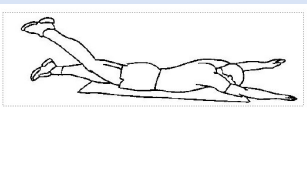
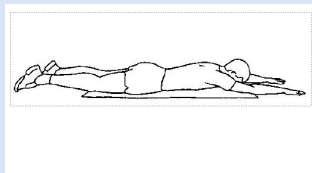


8. Mageliggande diagonalhev

Ligg på magen med strake armar og bein.

Løft den eine armen og det motsatte beinet om lag 5 cm opp frå golvet.

Hald i 3-5sek. og slapp av. Løft motsett bein og arm.



Skann QR-koden for å sjå video av øvingane.

ExorLive.com 05.08.2022 @

Fysioterapeuten vil vise deg kva for øvingar og kor mange repetisjonar du skal gjere.



Adresse Hagaviksbakken 25, 5217 Hagavik

Sentralbord 56 56 58 00

www.kih.no