



**HELSE BERGEN**

Kysthospitalet i Hagevik



## **KYSTHOSPITALET I HAGEVIK**

**Ryggoperasjon— Fiksasjon/avstiving av rygg**

**Pasientinformasjon**

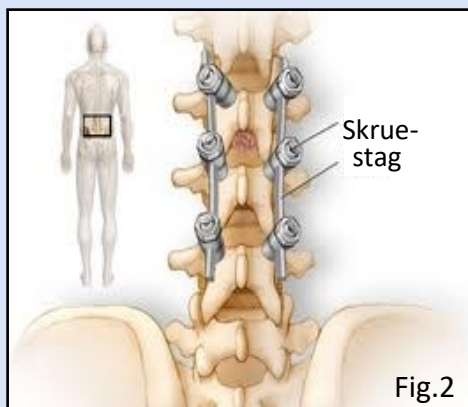
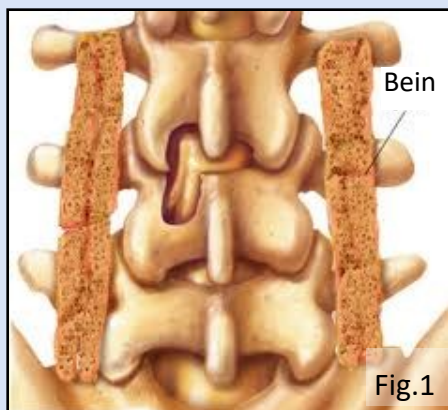
**Viktig! Les grundig i god tid før operasjonen, repetér ei veke før.**

Sjå i tillegg brosjyren

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

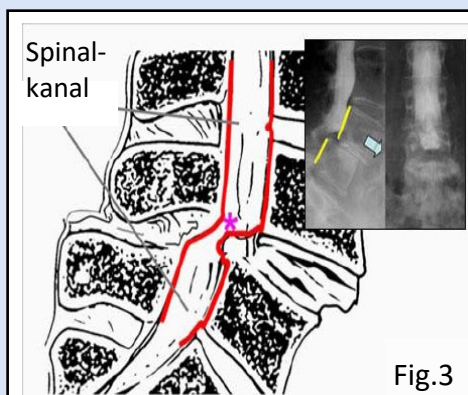
## INNLEDNING

Fiksasjon/avstivning er ein operasjonsmetode der ein brukar bein, skruer og stag for å stive av to eller fleire ryggvirvlar (fig. 1 og 2). Ved Kysthospitalet blir desse operasjonane oftast gjort i nedre del av ryggen (lenderyggen).



Fiksasjon/avstivningsoperasjon er oftast aktuelt for pasientar der nervevev kjem i klem som følge av til dømes skeiv rygg og trong ryggkanal. (fig. 3).

Målet med operasjon er å gi deg mindre smerter og betre funksjon.



## SYMPTOM

Dei vanlegaste symptomona er ryggmerter, utstrålande smerter til bein(a), og eventuelt redusert kraft, bli nomen eller få nedsett kjensle i bein(a).

Langvarige symptom som medfører smerter, redusert funksjon og livskvalitet kan være grunnlag for operasjon.

## OM OPERASJONEN

Hensikten med operasjon er å redusere symptom og rette opp eller hindre vidare utvikling av ryggproblemet.

Operasjonen blir utført i narkose og spinalbedøving. Du blir lagt i mageleie. Vi brukar røntgen til gjennomlysing av rygg for å sikre rett operasjonsnivå. Inngrepet kan variere i tid frå to til fleire timar.

Det kan bli lagt eit dren i operasjonssåret for å samle opp blodvæske etter operasjonen. Det blir lagt inn kateter til urinblæra for å ha kontroll med vasslatingen under og etter operasjonen. Dren og kateter blir fjerna same dag eller dagen etter operasjonen.

<sup>1</sup> Sjå også brosjyren *"Informasjon til deg som skal opererast på Kysthospitalet i Hagevik"*



## Komplikasjoner<sup>1</sup>

Alle operasjonar medfører ein risiko for komplikasjonar. Vi prøver å redusere all risiko for komplikasjonar både før, under og etter operasjonen. Du må vere røykfri 6 veker før og 12 veker etter operasjonen. Dersom du ikkje har slutta å røyke kan operasjonen bli utsatt.

Dei vanlegaste komplikasjonane ved ryggfiksasjon/avstivning 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, blir førebygd ved å legge inn dren.
- Blodpropp i legg eller lunge.
- Urinvegsinfeksjon.
- Infeksjon i operasjonsområdet.

## KVA SKJER ETTER OPERASJONEN

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

### Mobilisering

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.

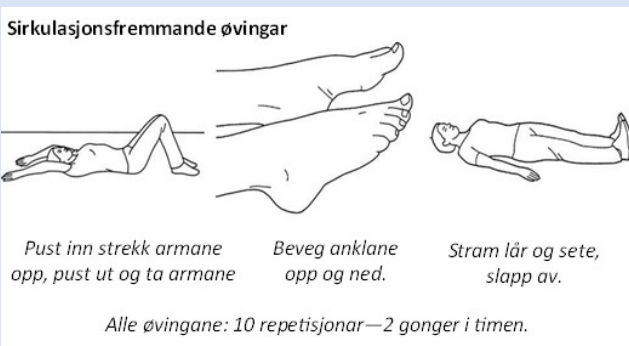
Unngå tunge løft dei tre første månadene.

### Smerter

Det er vanleg å oppleva noko smerte i dagane etter operasjonen. Du vil få smertestillande medisinar som gradvis blir trappa ned. Det er ikkje farleg å være i aktivitet sjølv om du har smerter. Aktivitet stimulerer til kroppen sine egne smerteregulerande prosessar.

### Førebygging 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.



## ETTER UTSKRIVING

Dei fleste blir på sjukehuset i 1-2 døgn etter operasjonen. Det er vanlegvis ikkje nødvendig med rehabiliteringsopphald eller fysioterapi etter utreise. Trapp gradvis opp aktiviteten når du kjem heim. La smerter regulere aktiviteten.

Du kan gradvis starta med fritidsaktivitetar og trening.

**Sjukemelding/reseptar:** Vanlegvis er det behov for sjukemelding i om lag 3 månader, noko kortare ved mindre fysisk arbeid. Du vil få med resept på smertestillande medisinar.

**Operasjonssåret:** Bandasje skal brukast i om lag 12 dagar etter operasjonen. Du kan dusje etter 3-4 dagar. Såret må då lufttørkast før du legg på ein ny steril bandasje.

Det er vanlegvis ikkje sting å fjerna, dei ligg under huden og løyser seg opp av seg sjølv. Om du har sting/stiftar i huden, 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.

**Bilkjøring:** Du kan køyra bil når du er i stand til det etter Vegtrafikkloven.

**Røyking:** Røyking aukar risikoen for eit dårlig resultat av operasjonen, då tilheling av bein blir hemma.

# RYGGØVINGAR DEL 1

## 1. Vektoverføring, sidelengs + fram og tilbake

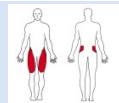
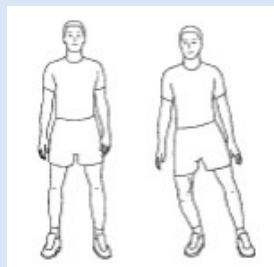
Finn midtstilling: overfør kroppstyngda frå høgre til venstre bein, finn midten.

Gjenta.

Overfør så kroppstyngda frå tå til hæl, finn midten.

Gjenta.

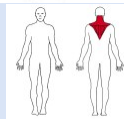
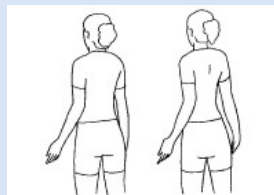
Kjenn at du står godt og har god kontakt med golvet når kroppstyngda er plassert i midten.



## 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.

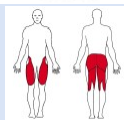


## 3. Knebøy

Stå med hoftebreddes avstand mellom føtene.

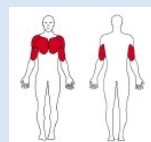
Bøy i hofte og kne, som om du skal sette deg ned på ein stol.

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



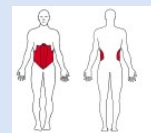
#### 4. «Armhevingar» mot vegg

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



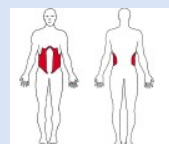
#### 5. Rette magemuskler

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



#### 6. Skrå magemuskler

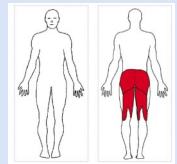
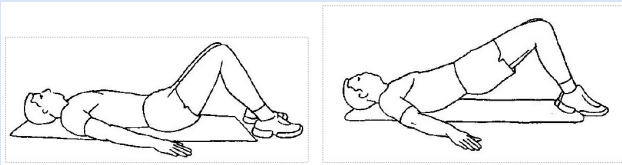
Løft hodet og strekk venstre arm/alboge mot høyre kne. Rull roleg ned att og hvil hodet mot underlaget. Gjer det same til venstre side.





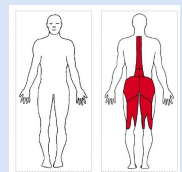
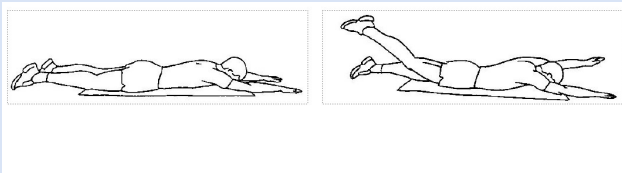
## 7. Seteløft

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. Mageliggende 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](http://www.kih.no)***