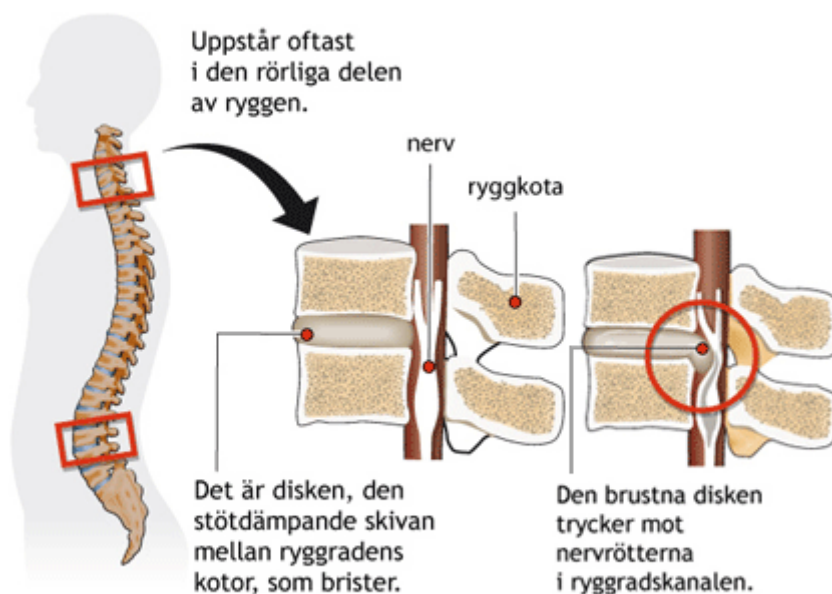


Information till dig som ska opereras för diskbråck

Diskbråck innebär att en disk som ligger mellan ryggradens kotor brustit. Det är vanligt och gör ofta inte så ont. Om disken trycker mot ryggmärgen eller nervrötterna, kan det hända att du får ont i ryggen eller ischias, dvs. utstrålade smärta i benet. Man kan få diskbråck i hela ryggraden men diskbråck förekommer oftast i den nedre delen av ryggen, s.k. ländryggen. Näst vanligast är diskbråck i övre delen av ryggen, s.k. halsryggen.

Smärtan kan komma snabbt eller utvecklas under en längre tid. Det är oklart vad som orsakar diskbråck men det är större risk att få diskbråck om någon nära släkting haft det. Även rökning påverkar diskarna och kan bidra till diskbråck.



Oftast går smärtan över av sig själv efter en viss tid (6-12 veckor), men ibland kan det finnas behov av en operation.

Om du har mycket ont och upplever att du inte kan leva ett vanligt aktivt liv så kan du diskutera med din läkare om du kan behöva en operation. Du får då även information om de risker som en operation kan innebära. Operation kan vara aktuellt om:

- Diskbråcket trycker på nerver till urinblåsan eller ändtarmen så att du inte kan kontrollera urin eller avföring.
- Du tappar kraft i del av ben eller arm
- Du har kvarstående nervrotssmärta i benet, som orsakats av diskbråck, och som inte minskat efter två till tre månader, trots olika be-

handlingar. Du blir då opererad i ländryggen eller halsryggen för att bli av med smärtan som strålar ut i benet eller armen.

De allra flesta blir bättre eller helt bra efter en operation. Vad gäller ryggsmärtan upplever sig 82% förbättrade ett år efter operationen. 87% upplever sig förbättrade vad gäller bensmärtnan.

Operation

När man opererar ett diskbråck i ländryggen gör läkaren ett hudsnitt och skapar en liten öppning mot disken mellan två kotbågar. Läkaren håller nervroten åt sidan och tar bort diskbråcket. Operationen tar oftast en timme och du är sövd när du opereras. Ibland kan det vara nödvändigt att sätta in en urinkateter inför operationen. Efter operationen läggs du in på ortopedavdelningen eller på patienthotellet. Man brukar inte ha så ont efter operationen, men viss sårsmärta kan du känna av i början. Du får smärtstillande, både intravenöst och tabletter, om du behöver.

Förberedelser

- Ju bättre kondition du har innan operationen, desto lättare går rehabiliteringen efteråt.
- Se till att ha någon anhörig/vän tillgänglig när du kommer hem eftersom du kan behöva hjälp med att handla, laga mat, städa och sköta egen hygien.
- Rökstopp gäller minst 4 veckor innan operationen och 8 veckor efter. Rökstopp kan halvera risken för tex blodpropp, sämre sårhäkning, lungkomplikationer och infektioner. Det är totalt rökstopp som gäller, att bara skära ned på tobak minskar inte risken för komplikationer.

Vårdtiden på sjukhus

Sjukvårdspersonal finns med dig första gången du ska resa dig upp till stående/gående. Oftast sker detta operationsdagen. Efter det tar du successivt eget ansvar för att komma upp ur sängen regelbundet, gärna 1 gång/timme. Du kommer att träffa fysioterapeut för genomgång av träningsprogram samt vid behov utprovning av gånghjälpmedel och prova gå i trappor. Det finns möjlighet att träffa arbetsterapeut som vid behov kan hjälpa dig finna strategier och ev. hjälpmedel som kan underlätta din vardag första tiden efter operationen.

Oftast får du gå hem dagen efter operationen dvs. när du klarar att ta dig i och ur säng och kan gå på toaletten.

Du kan få lite mer ont dagen efter operationen på grund av svullnad. Även efter utskrivningen kommer du att ha en viss smärta i ryggen. Det är naturligt eftersom du har ett sår som ska läka. Det är normalt att det gör ont när du rör dig och tränar. Innan hemgång får du recept på de smärtstillande läkemedel som du kan komma att behöva och smärtan kommer successivt att minska.

Hemgång

Ibland sys operationssåret med självabsorberande stygn och dessa behöver inte tas bort. Sluts operationssåret med agrafer eller icke-absorberande sutu-

rer tas dessa bort efter cirka 14 dagar på den hälsocentral du tillhör. Du får information om detta efter operationen. Förbandet på operationssåret behöver vanligtvis inte bytas under läkningstiden. Kontrollera att operationsförbandet är tättslutande inför dusch. Vid risk för läckage in till såret ska förbandet bytas utan att operationssåret tvättas eller vidrörs. Om du får feber eller att operationssåret blir rodnat eller vätskar ska du kontakta din Hälsocentral.

Du kommer vanligtvis att bli sjukskriven 6-8 veckor. Längden på sjukskrivningen beror på vilka arbetsuppgifter du har.

Efteråt kan du röra dig som vanligt men var försiktig med att anstränga ryggen i början dvs. undvik tunga lyft de första 6 veckorna och promenera gärna flera gånger/dag men inte längre än 1 kilometer de första veckorna. Ibland kan det vara skönt att använda kryckor som stöd när du går. Träna enligt det program som du får av fysioterapeuten efter operationen. Kom ihåg att stundvis vila ryggen under dagen. Lagg dig då i en vilsam position där du känner att ryggen slappnar av.

6 veckor efter operationen kommer du att bli uppringd av fysioterapeut för en uppföljning. Därefter kan du stegvis återuppta dina vanliga aktiviteter.

Länsklinik Ortopedi

Sunderby sjukhus Ortopedmott 0920-2839 91 Call-Me

Kväll och helg: Akutmott 1177

Piteå Älvdals sjukhus Ortopedmott 0911-755 42

Kväll och helg: Akutmott 0911-753 00

Gällivare sjukhus Ortopedmott 0970-195 18

Dagkirurgisk enhet 0970-191 13

Kväll och helg akutmott 0970-192 00