



Rygklinikken

- DISCUSPROLAPS ELLER SLIDGIGT


Du er blevet opereret i ryggen – og hvad nu?

Formål:



Formålet med at blive opereret for en diskusprolaps er at mindske bensmerterne. De øvrige gener kan svinde med tiden. Det endelige resultat af operationen kan først vurderes efter 1-1½ år.

Inden operationen:



Inden operationen vil du have talt med en læge, en sygeplejerske og en fysioterapeut fra afdelingen, en narkoselæge samt den læge, der skal operere dig. Hvis der er ubesvarede spørgsmål, er du velkommen til at spørge. Der vil blive lagt en plan for din smertebehandling de første 1-2 døgn i samråd med lægen og sygeplejersken. Du skal faste fra midnat inden operationen, dvs. ingen mad og drikke eller rygning.

Operationsdagen:

Før operationen

Du skal tage et brusebad (du kan eventuelt få hjælp).

Smykker, neglelak og makeup skal fjernes.

Du vil få noget beroligende medicin.

Tandproteser/delproteser må du gerne vente med at fjerne til umiddelbart før operationen.

Efter operationen

Efter operationen bliver du kørt på opvågningsafdelingen – og senere tilbage til sengeafdelingen.

Du har sikkert brug for ro og vil sove det meste af dagen.

Hvis du har brug for hjælp, skal du ringe efter personalet.

Når du skal ud af sengen første gang, skal der være personale til at hjælpe dig.

Det er normalt, at du kan have smerter i et stykke tid efter operationen.

Første dag efter operationen:

Du hviler i sengen en del af dagen. Du må skifte stilling fra ryg til side og mave.

Personalet hjælper dig på toilettet, hvis du har brug for hjælp. Der vil blive lagt en plan for din videre smertebehandling i samråd med lægen og sygeplejersken.

Fysioterapeuten vil gennemgå et øvelsesprogram med dig og aftale, hvad du kan gøre resten af dagen.

Du kan gå små ture på 5-10 min. ad gangen og hvile ind imellem.



De følgende dage:

Du bliver tilbudt hjælp til bad, hvis du føler dig veltilpas. Du bør begynde at sidde til måltiderne.

Fysioterapeuten gennemgår resten af øvelsesprogrammet med dig – og I aftaler, hvad du selv kan træne.

Du får prøvet at gå på trapper med fysioterapeuten.

Brug kun sengen til kortere hvil. Gå længere og længere ture. Prøv også at sidde lidt mere.

Du vil normalt være indlagt 2–6 dage efter operationen.



Inden udskrivelsen:

Inden udskrivelsen vil du være i stand til at:

- tage bad og tøj på selv
- være oppe det meste af dagen
- kunne sidde

Du vil endvidere:

- være fuldt fortrolig med dit hjemmetræningsprogram, som du bør udføre dagligt
- have fået en idé om, hvordan den nærmeste fremtid vil kunne forme sig rent aktivitetsmæssigt
- have en plan for udtrapning af den smertestillende medicin

Du, lægen og fysioterapeuten aftaler det videre optræningsforløb – om du har behov for specielle øvelser – om du vil have gavn af at deltage på en rygscole og i så fald, hvor i amtet og hvornår du kan begynde.

Efter udskrivelsen:

Du kan forvente at genoptage dit arbejde 3-6 uger efter operationen, afhængig af arbejdets karakter.

Skal du på en længere udenlandsrejse, bør du undersøge, om sygesikringen dækker.





SPØRGSMÅL OG SVAR	
HVAD ER GODT FOR DIN RYG ?	HVAD ER DÅRLIGT FOR DIN RYG ?
NÅR DISCUS SKAL HELE OP : <ul style="list-style-type: none">• Bevæg dig – også i rygsøjlen• Gå en tur i den friske luft• At holde op med at ryge	<ul style="list-style-type: none">• Forblive fastlåst i én stilling – eller overdrive bevægelsesudslagene• Sidde slapt med rundet ryg
NÅR DU ER ØM OG VIL SLAPPE AF : <ul style="list-style-type: none">• Udføre nogle af dine øvelser• Øve afslapningsteknikker• Udspænde de ømme muskler• Bruge is og/eller varme• Hvile på en god fast madras• Variere de daglige aktiviteter	<ul style="list-style-type: none">• Rygning• Ligge ubevægelig• Være bekymret og anspændt• Tage mere smertestillende medicin end aftalt med lægen• Lægge dig på en blød madras• Fortsætte med ensformige aktiviteter
NÅR DU SIDDER : <ul style="list-style-type: none">• Rejse dig op et par gange i timen• Sidde i en stol med god lændestøtte• Rejse ryglænet op i bilen• Afbryde bilturen og gå lidt omkring	<ul style="list-style-type: none">• Sidde mere end 1 time ad gangen• Sidde i en lav blød stol uden lændestøtte• Sidde med rund ryg• Fortsætte bilturen uden pauser
NÅR DU ARBEJDER STÅENDE : <ul style="list-style-type: none">• Evt. sætte den ene fod op på en lav forhøjning• Vælge en passende bordhøjde	<ul style="list-style-type: none">• Stå i samme stilling i lange perioder• Stå foroverbøjet
NÅR DU LØFTER (OVER 10 – 12 KG) : <ul style="list-style-type: none">• Bøje ned i knæ og hofter og lad benene gøre arbejdet• Løfte og bære byrden tæt til kroppen• Være to om at løfte hvis byrden er for tung• Rette ryggen helt op imellem løftene	<ul style="list-style-type: none">• Stå med strakte ben, bøje ryggen forover og vride samtidig• Bære med hænderne ud fra kroppen• Forsøge at ville klare tunge løft selv• Fortsætte selvom ryggen er træt
NÅR DU VIL I GANG MED DINE SÆDVANLIGE GØREMÅL : <ul style="list-style-type: none">• Gennemføre øvelserne på rygskolen eller et lignende træningsprogram• Komme hurtigt i gang igen – efter aftale med lægen/fysioterapeuten	<ul style="list-style-type: none">• Begynde helt uforberedt og utrænnet• Blive sygemeldt i længere tid

23. oktober 2002