

Hjemme igen efter stabiliserende rygoperation (TLIF/PLIF)

Du er blevet opereret i ryggen. Her kan du læse, hvad du skal være særligt opmærksom på derhjemme i tiden efter operationen.

Ubehag og smerter

Det er normalt at opleve ubehag og smerter efter operationen, men der er nogle symptomer, du skal reagere på. Kontakt os, hvis du er bekymret, har spørgsmål eller får det værre.

Reager på symptomer på betændelse

Hold øje med, hvordan dit sår heler, når du er kommet hjem. Du skal reagere, hvis du får et eller flere af disse symptomer:

- Feber
- Rødme, varme eller hævelse ved såret
- Såret væsker
- Stærke smerter.

Hvis du oplever symptomer, skal du kontakte os på 76 36 14 00.

Kontakt os ved tegn på komplikationer

Du skal kontakte afdelingen eller lægevagten, hvis du oplever:

- jagende smerter i benene
- at kraften i benene bliver gradvist mindre
- ikke at kunne tisse
- ikke at kunne holde på afføring
- ændret følesans i skridtet og på indersiden af lårene.

Forebyg smerter

Du kan forvente, at de irriterede nerver og muskelspændinger fortsat kan give smerter ned i benet. Det er normalt og kan være et tegn på, at du skal være lidt mindre aktiv og lave udspændingsøvelser.

Smertestillende medicin

Hvis du har brug for at få fornyet en recept på smertestillende medicin, skal du kontakte afdelingen mindst 3 hverdage, før du mangler medicinen.

Du må ikke tage smertestillende gigtmicin de første 6 måneder efter operationen, medmindre vi har aftalt andet. Du skal nedsætte dit forbrug af stærk smertestillende medicin, inden du øger dit aktivitetsniveau. Hvis du får morfinpiller, skal du stoppe gradvist med dem for at undgå stærke abstinenser. Følg det medicinskema, som vi har givet dig med hjem.

Du kan opleve abstinenser som rastløshed, uro i kroppen og dårlig nattesøvn, selvom du trapper langsomt ned.

Hold maven i gang

Det er vigtigt, at du holder gang i din mave. Hvis du får morfin, kan det være nødvendigt, at du også tager et afføringsmiddel. Det er også vigtigt, at du spiser grov og fiberrig kost samt drikker rigeligt vand.

Sex

Det er normalt, at dit sexliv ændres ved sygdom. Det kan fx skyldes smerter og medicin. Hvis du oplever det og har behov for at tale om det, er du velkommen til at kontakte os. Tilpas seksuelt samvær efter smerterne.

Rygcenter Syddanmark

Bevægelse og hvile

Vi anbefaler dig at følge nogle gode råd, så du giver kroppen de bedste muligheder for at hele og opnå det bedste resultat af operationen.

Træthed efter operationen

Du kan forvente at være træt og have behov for hvile i løbet af dagen. Behovet kan svinge fra dag til dag, ligesom dit humør kan veksle.

Løft og belastning

Find en god balance mellem at være aktiv og at hvile dig. Sørg for at sidde eller ligge behageligt, så du kan slappe godt af, når du hviler dig.

Efter operationen er der bevægelser, du ikke må lave. Du skal:

- vente 12 uger med at bøje meget forover, til siderne eller at vride i ryggen
- ikke løfte mere end 2 kg de første 2 uger.
- gradvist øge, hvor meget du løfter efter 2 uger.

6 måneder efter operationen må du løfte, som du plejer, hvis du følger rådene om, hvordan man løfter korrekt. Det vil sige, at du altid bærer genstanden tæt på kroppen og undgår at bøje forover eller vride i kroppen under løft, skub og træk.

Vær aktiv

Du kan træne ved:

- gradvist at genoptage dine daglige gøremål
- at gå ture, som du efterhånden gør længere
- at cykle på en kondicykel
- at lave de øvelser, du har fået af os.

Hverken øvelser eller andre bevægelser må give stærke eller jagende smerter i ryg eller ben.

Vent med sport

I tiden efter operationen må du ikke dyrke sport. Du

må begynde at dyrke almindelig sport efter 6 måneder og kontaktsport efter 1 år. Du må cykle på en almindelig cykel efter 3 måneder.

Vent med tungt hus- og havearbejde

Du skal vente 6 måneder med at lave tungt hus- og havearbejde.

Praktiske forhold

Der er nogle praktiske forhold, du skal være opmærksom på i forbindelse med din operation.

Vent med at køre bil

Du må ikke føre bil, før du er stoppet med at få morfin og i øvrigt kan køre forsvarligt.

Hvis du er passager i en bil, skal du sørge for at sidde godt. Læg eventuelt det glidestykke, du har fået af os, eller en plastikpose på sædet, da det kan gøre det nemmere for dig at dreje kroppen og komme ind og ud af bilen.

Sygemelding

Du skal forvente at være sygemeldt efter operationen, hvis du er i arbejde. Sygemeldingens længde afhænger af, hvilket arbejde du har og forløbet efter operationen. Begynd at arbejde, når du føler dig klar. Hvis du har et fysisk belastende arbejde, skal du forvente at være sygemeldt i op til 6 måneder.

Hjemmepleje

Hvis du har behov for hjælp fra hjemmeplejen til rengøring og andre daglige gøremål, skal du eller dine pårørende selv kontakte din kommune. Din kommune vurderer derefter, hvilken hjælp du kan få.

Fjern plaster og strips

Dit sår er syet med tråde, der opløser sig selv. Det yderste plaster må du fjerne efter 2 døgn. De små smalle plastre (strips), der sidder på tværs af såret, må du fjerne efter 10-14 dage.

Rygcenter Syddanmark

Det videre forløb

Du har opfølgende aftaler, som er vigtige for, at vi kan følge dig og sikre dig det bedste resultat. Skriv gerne eventuelle spørgsmål ned på forhånd, så du er forberedt.

Kontrol

Du bliver tilbudt en kontrol i Rygkirurgisk Ambulatorium 3 måneder efter operationen. Vi sender dig en indkaldelse.

Genoptræning

Følg de råd og øvelser, som vi gav dig, mens du var indlagt. Hvis du har behov for genoptræning med hjælp fra din kommune, har vi givet din kommune besked. Din genoptræning begynder 3 måneder efter operationen, og du bliver kontaktet af din kommune.

Kontakt

Rygcenter Syddanmark
Sygehusvej 24
6000 Kolding
76 36 14 00
