

Hjemme igen efter operation for diskusprolaps i lænden

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, der tiltager
- at kraften i benene bliver gradvist mindre
- ikke at kunne tisse
- ikke at kunne holde på afføring.

Smerter

Du kan forvente, at de irriterede nerver og muskelspændinger fortsat kan give smerter ned i benene. Det er normalt og kan være et tegn på, at du skal

være lidt mindre aktiv. Du kan prøve, om udstrækningsøvelser kan lindre dine symptomer.

Smertestillende medicin

Du skal nedsætte dit forbrug af stærk smertestillende medicin, inden du øger dit aktivitetsniveau. Følg det medicinskema, som vi har givet dig.

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

Hvis du får morfinpiller, skal du stoppe gradvist med dem for at undgå stærke abstinenser. Følg det skema for udtrapning, som du har fået 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.

Vær aktiv

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.

Brug din ryg, og bevæg den naturligt, når smerterne tillader det. Overdriv ikke bevægelser, og undgå løft, der forværrer dine smerter.

Du må gradvist begynde med vanlige gøremål i fx huset og haven.

Træning

Du kan træne ved:

- gradvist at genoptage dine daglige gøremål
- at gå ture, som du efterhånden gør længere
- at cykle, eventuelt 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

Begynd gradvist igen med den motionsform, som du er vant til at dyrke 4 uger efter operationen. Spørg gerne vores fysioterapeut til råds.

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

Sygemelding

Du skal forvente at være sygemeldt i cirka 4 uger efter operationen, hvis du er i arbejde. Begynd at arbejde, når du føler dig klar. Lav gerne en aftale med din arbejdsgiver om nedsat tid i begyndelsen.

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.

Hvis du har fået en kikkertoperation, skal du have fjernet tråde ved din egen læge 12-14 dage efter operationen. Du skal selv bestille tid hos din læge.

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

Der vil være en opfølgning på din operation efter cirka 4-6 uger. Mens du var indlagt, aftalte vi med

Rygcenter Syddanmark

dig, om det skal foregå via fremmøde, telefon eller video.

Genoptræning

Inden du blev udskrevet, fik du et træningsprogram, som du skal lave derhjemme. Hvis du har behov for genoptræning, har vi givet din kommune besked. Genoptræning i kommunen begynder 1 måned efter operationen. Du bliver kontaktet af din kommune.

Kontakt

Rygcenter Syddanmark
Sygehusvej 24
6000 Kolding
76 36 14 00
