

# Hjemme igen efter fjernelse af materiale i ryggen

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, der tiltager
- at kraften i benene bliver gradvist mindre
- ikke at kunne tisse
- ikke at kunne holde på afføring
- ændret følesans i skridtet og op på indersiden af lårene.

### 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 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.

### 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.

## Bevægelse og hvile

Brug ryggen så naturligt som muligt, efterhånden som smerterne tillader det.

### 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.

## Praktiske forhold

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

## Rygcenter Syddanmark

### Vent med at køre bil

Du må ikke 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 14 dage efter operationen, hvis du er i arbejde.

### 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.

## 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

Mens du var indlagt, aftalte vi med dig, om du skal til kontrol. Hvis du skal det, sender vi dig en indkaldelse med Digital Post.

### Genoptræning

Vi vurderer i fællesskab, om du har behov for genoptræning. Hvis du har det, giver vi din kommune besked.

### Kontakt

Rygcenter Syddanmark  
Sygehusvej 24  
6000 Kolding  
76 36 14 00