

Hjemme igen efter operation for sammenfald 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, efter du er kommet hjem, 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 afføringen
- ændret følesans i skridtet og på indersiden af låret.
- problemer med at trække vejret.

Smertestillende medicin

Hvis du får morfinpiller, skal du stoppe gradvist med dem for at undgå stærke 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.

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.

Vær aktiv

Du må gerne fortsætte med dine almindelige aktiviteter som fx at gå ture. Hvis du får smerter, skal du respektere dem og lægge dig for at hvile ryggen. Det kan fx være svært at sidde længere tid.

Gør træning til en del af din hverdag. Træn balance og styrke af ryg-, mave- og benmuskler.

Løft og belastning

Efter operationen er der bevægelser, du skal undgå. Undgå:

- kraftige vrid og at bøje ryggen forover
- tunge løft, skub og træk
- løft til og fra gulvniveau.

Rygcenter Syddanmark

Hvis du skal løfte noget, anbefaler vi, at du altid bærer genstanden tæt på kroppen. Ved at følge rådene forebygger du nye sammenfald.

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.

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 afgør, hvilken hjælp du kan få.

Fjern plaster og strips

Du må fjerne plasteret på ryggen efter 2 døgn. Hvis der sidder små smalle plastre (strips) på tværs af såret, må du fjerne dem 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. Hvis du har spørgsmål, så skriv dem gerne ned på forhånd, så du er forberedt.

Kontrol

Du får en tid til kontrol i Rygkirurgisk Ambulatorium cirka 3 måneder efter operationen. Vi sender dig en indkaldelse.

Genoptræning

Hvis du har behov for genoptræning, har vi givet din kommune besked. Din genoptræning begynder med det samme efter operationen. Du bliver kontaktet af din kommune.

Kontakt

Rygcenter Syddanmark
Sygehusvej 24
6000 Kolding
76 36 14 00