

## Operation for diskusprolaps og forsnævring i nakken

Du har en diskusprolaps, en forsnævring i nakken, som trykker på nerver, eller begge dele. Du skal opereres for at lette trykket på nerverne og dermed mindske dine smerter.

### Sådan forbereder du dig

Det er vigtigt, at du forbereder dig inden operationen. Nogle forberedelser er afgørende for, om vi kan operere dig, mens andre har betydning for dit videre forløb. Kontakt os altid, hvis du er i tvivl.

#### Faste

Du skal faste før operationen. Det betyder:

- 5 timer før du skal møde på sengeafsnittet, skal du stoppe med at spise al mad, mælkeprodukter, juice med frugtkød og smoothie. Drik heller ikke mælk i din kaffe/te.
- 1 time før du skal møde på sengeafsnittet, skal du stoppe med at drikke alle væsker.

Hvis du har mad eller væske i maven, når du er bedøvet, kan det glide op af mavesækken og ned i lungerne, fordi alle muskler slapper af. Det kan give alvorlige komplikationer. Hvis du ikke har fastet, bliver din operation udsat eller aflyst.

Du må meget gerne drikke 1-2 glas saft eller vand 1 time før dit mødetidspunkt. Det kan gøre, at du har det bedre efter operationen. Hvis du har diabetes, skal du drikke vand i stedet for saft.

#### Kontakt os, hvis du har sår, rifter eller tegn på sygdom

Når du skal opereres, må du ikke have sår eller rifter på halsen eller nakken. Det øger risikoen for betændelse, og i nogle tilfælde kan vi være nødt til at aflyse operationen. Ring altid til os, hvis du er i tvivl. Hvis du bliver forkølet, syg eller får feber, skal du også kontakte os på 76 36 14 00.

#### Medicin

Du skal tage den medicin, du plejer, medmindre vi har aftalt andet med dig ved forundersøgelsen inden operationen. Hvis du får visse typer af medicin, skal du holde pause med medicinen, som vi har aftalt. Følg medicinskemaet, som du har fået udleveret.

Har du spørgsmål eller er i tvivl om, hvad der gælder for dig, skal du ringe til os på 76 36 14 00. Hvis du begynder på ny medicin efter forundersøgelsen, skal du også kontakte os. Tag din vanlige medicin med på sygehuset.

#### Dagen før indlæggelsen

Du bliver ringet op den sidste hverdag før din operation. Her snakker vi med dig om, hvordan du forbereder dig til operationen, og hvornår du skal møde ind på afdelingen.

#### Gør dig klar til operationen

På operationsdagen eller dagen før skal du:

- tage et bad
- fjerne hår og skæg i ansigtet og på halsen
- undgå at bruge creme
- undgå sminke
- fjerne neglelak og kunstige negle

## Rygcenter Syddanmark

- fjerne eventuelle smykker og piercinger, det gælder også intimpiercinger
- fjerne kontaktlinser eller tage et etui til dem med på sygehuset.

### Rygning

Du skal stoppe med at ryge senest 6 uger før operationen, da det er den tid, det tager, før hjerte og lunger fungerer normalt igen efter et rygestop. Du bør også undlade at ryge i 3 måneder efter operationen.

### Alkohol

Du bør drikke så lidt som muligt og helst stoppe med alkohol mindst 4 uger før din operation for at minimere risikoen for komplikationer. En kortere pause er bedre for immunforsvaret end ingen pause, så stop med at drikke alkohol, selvom der er mindre end 4 uger til operationen. Hold også pause med alkohol i ugerne efter operationen.

### Hold dig fysisk aktiv

Du bør så vidt muligt holde dig fysisk aktiv inden operationen. Det kan være ved daglige gåture, øvelser, cykling eller svømning, hvis det ikke giver dig flere smerter i ryg eller arme.

### Spis proteinrig kost

Du kan selv forberede dig på operationen ved at spise proteinrig mad. Protein findes fx i kød, bønner, æg og mælkeprodukter.

### Svar på prøver

Hvis du fået taget blodprøver eller andre prøver ved forundersøgelsen, og de afviger fra det normale, ringer vi til dig.

### Forbered din hjemkomst

Du må ikke selv køre hjem, så du skal arrangere, at nogen henter dig på sygehuset. Du må gerne sidde i en bil.

## På sygehuset

Når du er på sygehuset, sker der meget på kort tid. Vi forsøger at holde dig og dine pårørende godt informeret undervejs, og du er altid velkommen til at stille spørgsmål.

### Før operationen

Du bliver indlagt på Rygkirurgiske Senge på dagen for operationen. Når du ankommer, fortæller vi, hvornår du skal opereres. Der kan opstå ventetid, men vi holder dig orienteret undervejs.

Du får lidt smertestillende medicin et par timer før operationen.

### Sådan foregår operationen

Du bliver fuldt bedøvet, så du sover og ikke mærker noget under operationen. Du får bedøvelsen gennem en blodåre i håndryggen.

Når bedøvelsen virker, fjerner vi først lidt af den knogle eller diskusprolaps, der trykker på nerverne. Derefter indsætter vi en lille kasse af et kunststof mellem hvirvlerne for at stabilisere de 2 ryghvirvler ved siden af. I løbet af de næste måneder vokser ryghvirvlerne sammen rundt om kassen.

Vi tager røntgenbilleder undervejs for at sikre os, at vi opererer på det rigtige sted. Hvis du under operationen får lagt en slange (et dræn), som leder blod væk fra såret, fjerner vi den næste dag.

Operationen varer cirka 2-3 timer.

### Operationens resultat

I løbet af cirka 3 måneder vil ryghvirvlerne vokse sammen rundt om bruskskiven. Der er 80-90 % sandsynlighed for, at man får det bedre efter operationen. Vi vil dog altid vurdere din situation og fortælle dig, hvilken effekt du kan forvente.

## Rygcenter Syddanmark

Du kan opleve, at de smerter, føleforstyrrelser og den nedsatte kraft i armen, som du havde før operationen, bliver forværret i en periode.

### Mulige komplikationer

Ved alle operationer er der risiko for komplikationer. Komplikationer og risici ved denne operation kan være:

- rift i hinden, der omgiver og beskytter nervefibrene i rygkanalen
- betændelse i operationssåret
- blødning i dagene efter operationen, som kan trykke på nerverne
- skade på den ene nerve på stemmebåndene, som kan medføre hæshed
- skade på skjoldbruskkirtel
- skade på luft- og spiserør
- skader på nerver, som kan give varige smerter og nedsat kraft i arme
- føleforstyrrelser.

### Efter operationen

Efter operationen bliver du kørt på opvågningsafsnittet, hvor du skal være, indtil vi er sikre på, at du har det godt.

Når du vågner igen, kan du få kvalme eller kaste op. Det er almindeligt. Du får medicin mod smerter og kvalme, hvis du har behov for det. Fortæl os gerne, hvis du tidligere har oplevet at få kvalme efter bedøvelse, så vi kan give dig noget kvalmestillende medicin forebyggende inden operationen. Derefter kommer du tilbage på sengeafsnittet.

### Vær aktiv

Vi vil så hurtigt som muligt hjælpe dig med at komme ud af sengen, da det mindsker risikoen for komplikationer som fx blodpropper og lungebetændelse. Vær opmærksom på, at du kan være svimmel efter operationen. Derfor skal du have hjælp fra os første gang, du skal ud af sengen. Når du har været oppe et par gange med hjælp fra personalet,

kan du selv gå på badeværelset og gå ture på afdelingen. 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.

### Mad og drikke

Indtil morgenen efter operationen må du kun drikke og spise kold og flydende mad for at skåne det opererede område.

### Smerter

Du vil have smerter efter operationen, og du oplever måske, at dine gener er blevet værre end før operationen. Du får smertestillende medicin efter operationen. Ofte er det svært at sove om natten, men hvis det er på grund af smerter, er det vigtigt, at du siger det til os. Fortæl os, hvis medicinen ikke dækker dine smerter.

Vi bruger også isposer og udspændingsøvelser til at lindre dine smerter. Vi anbefaler, at du hviler dig ofte.

### Udskrivelse

Du kan forvente at blive udskrevet dagen efter operationen, når vi vurderer, at du er klar til det. Inden du bliver udskrevet, har vi en samtale med dig, hvor vi:

- gennemgår tiden efter operationen
- giver dig gode råd om daglige gøremål
- gennemgår et træningsprogram med dig.

Du er velkommen til at tage en pårørende med til samtalen.

### Kontakt

Rygcenter Syddanmark  
Sygehusvej 24  
6000 Kolding  
76 36 14 00