

Hjemme igen efter stabiliserende operation i ryggen (U-dese)

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 eller holde på afføringen
- ændret følesans i skridtet og op 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 ringe til 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 abstinenssymptomer 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 efter operationen og have behov for hvile i løbet af dagen. Behovet kan svinge fra dag til dag, ligesom humøret kan veksle.

Brug lændebæltet

På sygehuset får du udleveret et lændebælte, som du skal bruge i 3 måneder efter operationen, når du sidder, står og går.

Løft og belastning

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

Efter operationen er der bevægelser, du ikke må gøre. 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.

Hvis du skal løfte noget, anbefaler vi, at du altid bærer genstanden tæt på kroppen. Undgå desuden at bøje forover eller vride i kroppen under løft, skub og træk.

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

I tiden efter operationen må du ikke dyrke sport. Hvornår, du må begynde, afhænger af, hvilken form for sport det er. Som regel må du begynde med almindelig sport 6 måneder efter operationen. Vent 1 år med kontaktsport.

Vent med havearbejde

Vent 6 måneder med tungere hus- og havearbejde.

Praktiske forhold

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

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.

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.

Hvis du er passager i en bil, så sørg for at sidde godt eventuelt med en skråkile. Læg eventuelt en plastikpose på sædet, da det kan gøre det nemmere at komme ind og ud af bilen, da posen gør det nemmere for dig at dreje kroppen.

Sygemelding

Du skal forvente at være sygemeldt i 3-6 måneder efter operationen, hvis du er i arbejde. Sygemeldingens længde afhænger af, hvilket arbejde du har og forløbet efter operationen. Begynd at arbejde igen, når du føler dig klar til det.

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

Rygcenter Syddanmark

kommune vurderer derefter, hvilken hjælp du kan få.

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 3 måneder. Mens du var indlagt, aftalte vi med dig, om det skal foregå via fremmøde, telefon eller video.

Genoptræning

Hvis du har behov for genoptræning, giver vi 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
