

Skurðaðgerð vegna brjós-kloss í mjóbaki

Brjós-kloss kallast það þegar hluti liðþófakjarna á milli tveggja hryggjarliða losnar og færast til. Þrýstingur á taugar sem ganga út frá mænu orsakar einkenni brjós-kloss. Í aðgerðinni er notuð smásjá til að fjarlægja liðþófakjarnann sem klemmir að taugunum. Aðgerðin er gerð í svæfingu.

Blóðþynningarlyf

Ef breyta eða stöðva þarf blóðþynningarmedferð fyrir aðgerð er það gert í samráði við skurðlækni.

Náttúru- og fæðubótarefni

Ráðlagt er að hætta notkun allra náttúru- og fæðubótarefna tveimur vikum fyrir aðgerð þar sem þau geta haft blóðþynnandi áhrif. Óhætt er að taka áfram inn fjölvítamín og steinefni.

Tóbaksnotkun og rafrettur

Reykingar, nef- og munntóbaksnotkun og nikótín í rafrettum hafa áhrif á bata eftir skurðaðgerð og geta seinkað því að sár grói og aukið hættu á fylgikvillum aðgerðar. Því er mikilvægt að hætta tóbaksnotkun fyrir aðgerð og vera tóbakslaus í að lágmarki tvær vikur eftir aðgerð. Þeir sem nota tóbak eru hvattir til að hætta og geta fengið aðstoð hjúkrunarfræðings hjá „Ráðgjöf í reykbindindi“ og eftirfylgni í 12 mánuði eftir aðgerð. Starfsmaður spítalans hefur þá samband við ráðgjafarþjónustuna en eins má hringja í gjaldfrjálsa símanúmerið 800 6030. Einnig er bent á www.reyklaus.is.

Aðstæður heima

Ef aðstæður heima fyrir eru þannig að þörf er á aðstoð eftir útskrift, er gott að huga að því fyrir innlögn. Hjúkrunarfræðingar deildarinnar geta aðstoðað við að fá dvöl á sjúkrahótel, heimilishjálp og/eða heimahjúkrun. Einnig er hægt að leita til félagsráðgjafa um það sem snýr að félagslegum réttindum og þjónustu.

Undirbúningur fyrir aðgerð

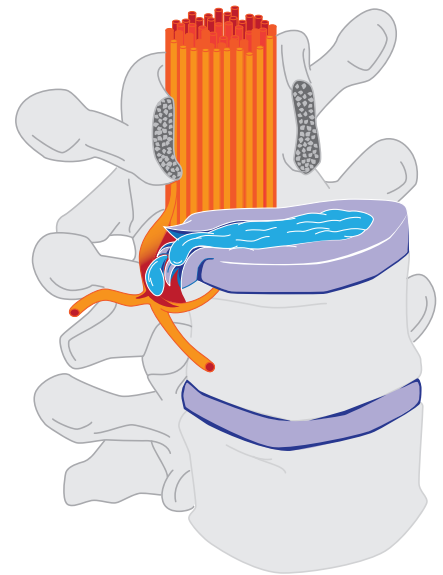
Símaviðtal vegna svæfingar

Svæfingahjúkrunarfræðingur hringir í sjúkling nokkrum dögum fyrir aðgerð til að kanna hvort eitthvað er í heilsufarssögu sem þarf að taka tillit til við svæfingu eða deyfingu. Einnig gefst þá tækifæri til að spyrja spurninga. Ef frekari rannsókn eða upplýsinga er þörf, er boðað í innskriftarviðtal á spítalanum fyrir aðgerðina.

Gott er að hafa lyfjalista við höndina, því í símtalinu eru veittar upplýsingar um hvaða lyf má taka fyrir aðgerðina. Sum lyf er óæskilegt að taka fyrir svæfingu. Ef vandamál hafa komið upp eftir fyrri svæfingar, til dæmis miklir verkir, ógleði eða uppköst, er mikilvægt að segja frá því.

Í símaviðtalinu verður spurt um:

- Fyrri reynslu af svæfingum
- Ofnæmi eða óþol fyrir lyfjum
- Hæð og þyngd
- Áfengisneyslu og reykingar
- Gervitennur og tannbrýr
- Heilsufar og sjúkdóma
- Lyfjanotkun, þar á meðal notkun náttúruylfja og fæðubótarefna



Kvöldið fyrir aðgerð

Fasta

Nauðsynlegt er að fasta fyrir aðgerð til að minnka hættu á fylgikvillum í tengslum við svæfingu. Löng fasta er þó ekki góð fyrir líkamann og fólki líður betur eftir aðgerð ef eftirfarandi leiðbeiningum er fylgt:

- Fá sér aukabita eða drykk áður en lagst er til svefns kvöldið fyrir aðgerð.
- Ekki má borða mat síðustu 6 klst. fyrir komu á spítalann.
- Óhætt er að drekka tæra drykki (1-2 glös í senn) þar til 2 klst. eru í komu á spítalann. Tær drykkur er t.d. vatn, tær ávaxtasafi og mjólkurlaust kaffi og te.
- Þegar á spítalann er komið veitir starfsfólk upplýsingar um hvort og hve lengi megi drekka fram að aðgerð.
- Ekki má nota tóbak síðustu 2 klst. fyrir komu á spítalann.

Fylgd heim

Gera þarf ráð fyrir að fá fylgd heim, því ekki má aka bíl fyrir en daginn eftir svæfingu. Eins er ráðlegt að hafa einhvern hjá sér fyrstu nóttina eftir aðgerð til öryggis.

Annar undirbúningur

Við innlögn á deild er gott að hafa með sér þægileg föt, inniskó og afþreyingarefni. Notaðu má farsíma en stilla þarf á hljóðlausu hringingu.

Aðgerðardagur

Sturta

Nauðsynlegt er að fara í sturtu áður en komið er á spítalann. Klæðast þarf hreinum fötum eftir sturtuna og ekki má nota svitalyktareyði, krem, andlitsfarða, ilmefni, naglalakk eða skartgrip.

Mæting er á dagdeild A5 á 5. hæð Landspítala í Fossvogi á umsömdum tíma að morgni aðgerðardags.

Fyrir aðgerðina þarf að vera búíð að undirrita samþykki fyrir aðgerð og svæfingu. Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist. Til að tryggja öryggi er endurtekið spurt um mikilvæg atriði svo sem nafn, kennitölu, ofnæmi, föstu og tegund aðgerðar. Fyrir aðgerðina eru gefin verkjalyf í töfluformi sem verka í og eftir aðgerð. Þegar komið er á skurðstofu fer fram frekari undirbúningur fyrir aðgerðina. Settur er æðaleggur í handarbak eða handlegg sem er notaður til að gefa vökva, svæfinga- og verkjalyf. Áður en svæft er þarf að anda að sér súrefni í gegnum grímu. Síðan er svæfingalyfi sprautað í æðalegginn. Verkjalyf eru gefin meðan á aðgerð stendur.

Eftir aðgerð

Eftir aðgerð fer sjúklingur á vöknunardeild og síðan aftur á dagdeild. Heimsóknir eru ekki leyfðar á vöknunardeild, en nánustu aðstandendum er velkomið að hringja. Eðlilegt er að finna fyrir þreytu og sljóleika fyrst um sinn. Vart getur orðið við hálsæringi eftir svæfinguna en þau hverfa að jafnaði á 1-2 dögum.

Eftir aðgerðina getur komið fram tregða við þvaglát og því er mikilvægt að reyna að pissa fljótlega eftir komu á deild. Láta þarf vita ef ekki gengur að pissa eða lítið kemur af þvagi.

Eftir aðgerð: <ul style="list-style-type: none"> • Verkjalyf eru gefin reglulega • Létt máltíð fyrir heimferð • Fótaferð er leyfð strax eftir komu á deild 	Fyrir útskrift þarf að vera búíð að fá: <ul style="list-style-type: none"> • Útskriftarfræðslu • Fræðslu frá sjúkraþjálfara • Lyfseðil fyrir verkjalyfjum ef þörf er á
--	--

Útskrift

Útskrift er áætluð samdægurs.

Útskriftarfræðsla

Verkir

Eftir aðgerðina má gera ráð fyrir verkjum á skurðsvæði. Vöðvar á skurðsvæði eru yfirleitt stíðir fyrst eftir aðgerð og því er ráðlagt að reyna að slaka á bakinu frekar en að spenna sig upp því það eykur sársaukann. Dofi sem var fyrir aðgerð til dæmis í fæti, getur tekið einhvern tíma að hverfa og í sumum tilfellum hverfur hann ekki. Ef verkir eru viðvarandi er æskilegt að taka verkjalyf reglulega yfir daginn, á 6–8 klst. fresti. Smám saman er síðan dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Hægt er að nota kalda bakstra á skurðsvæði til að draga úr verkjum fyrstu 1-2 vikurnar eftir aðgerð. Á þeim tíma er ekki mælt með að nota heita bakstra þar sem þeir geta valdið aukinni bólgu. Kalda baksturinn má ekki hafa lengur en 20 mínútur í senn.

Akstur

Sum verkjalyf skerða aksturshæfni, því má ekki aka bíl meðan þeirra er þörf.

Skurðsár

Skurðsár er yfirleitt saumað með saumi sem eyðist. Yfir því eru límplástrar sem ekki má fjarlægja fyrr en þeir losna sjálfir frá húðinni. Fjarlægja má umbúðir daginn eftir aðgerð. Fylgjast þarf daglega með útliti skurðsárs með tilliti til roða, bólgu og vessa. Forðast ber alla óþarfa snertingu við sár. Skurðsár er viðkvæmt fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð.

Bað og sund

Óhætt er að fara í sturtu sólarhring eftir aðgerð. Ekki er ráðlagt að fara í baðkar, sund eða heitan pott fyrstu þrjár vikurnar eftir aðgerð.

Þvaglát og hægðir

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum vegna aðgerðarinnar. Vinna má gegn hægðatregðu með því að drekka glas af sveskjusafa, borða gróft brauð, grænmeti og þurrkaða ávexti. Nauðsynlegt er að drekka um 1,5 lítra af vökva á dag. Einnig er hægt að kaupa hægðalyf án lyfseðils í apóteki.

Hreyfing

Hæfileg hreyfing er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata. Fylgja þarf ráðleggingum sjúkrahjálfa um hreyfingu. Boðið er upp á bakskóla á vegum sjúkrahjálfunar spítalans 4-6 vikum eftir útskrift.

Mikilvæg ráð varðandi hreyfingu:

- Við snúning í rúmi er mikilvægt að beygja hné og velta sér á hliðina eins og drumbur.
- Gott er að hafa kotta undir hnésbótum þegar legið er á bakinu og milli fótanna ef legið er á hlið.
- Þegar farið er úr rúmi þarf að leggjast á hliðina og ýta sér svo upp í sitjandi stöðu.
- Gæta þess að hafa bakið beint þegar setið er.
- Ekki rembast eða lyfta þungu fyrstu 4-6 vikurnar eða samkvæmt fyrirmælum læknis.

Vinna

Vinnu má hefja 1-4 vikum eftir aðgerð en það fer eftir eðli starfs og líðan.

Eftirlit

Venjulega er ekki þörf á endurkomu en hægt er að hringja í skurðlækni í síma 543 1000, á símatíma. Læknabréf er sent til viðkomandi heilsugæslustöðvar.

Kostnaður

Greidda þarf fyrir aðgerðina. Verð er samkvæmt gjaldskrá Landspítala.

Hafa þarf samband við dagdeild A5 ef eftirfarandi hættumerki koma fram fyrstu tvær vikurnar eftir aðgerð:

- Hiti er hærri en 38,5°C
- Verkir eru viðvarandi og minnka ekki við verkjalyf
- Blæðir eða vessar úr skurðsári
- Roði, bólga eða gröftur er í kringum skurðsár
- Vandamál er með þvaglát
- Stöðug ógleði eða uppköst

Í bráðatilvikum er ráðlagt að leita á bráðamóttöku eða hringja í 112.**Símanúmer**

Innskriftarmiðstöð B3	543 2060
Dagdeild A5, opin virka daga frá klukkan 07:00 til 22:00	543 7570
Göngudeild sjúkraþjálfunar	543 9134
Skiptiborð Landspítala (opið allan sólarhringinn)	543 1000

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.

Skurðaðgerð vegna brjós-kloss í mjóbaki

Sjúkráþjálfun

Mikilvægt er að byrja strax að hreyfa sig eftir aðgerðina til að örva blóðrás og flyta fyrir gróanda. Þegar þrýstingi hefur verið létt af tauginni í aðgerðinni, fer taugin að jafna sig og einkennin ganga til baka að einhverju eða öllu leyti. Einstaklingsbundið er hve langan tíma tekur að jafna sig en gera má ráð fyrir um 4-6 vikna bataferli. Í bataferlinu er mikilvægt að virða þreytu- og sársaukamörk líkamans og miða þarf alla virkni, hreyfingu og álag við líðan hverju sinni. Hér að neðan eru leiðbeiningar til viðmiðunar um virkni, hreyfingu, álag o.fl. fyrstu 4-6 vikurnar eftir aðgerð.

Líkamsstaða og líkamsbeiting

Óhætt er að liggja á baki, hliðum og maga eftir aðgerðina. Þegar farið er fram úr rúmi á að velta sér fyrst á aðra hvora hliðina og ýta sér svo upp í setstöðu.

Góð setstaða

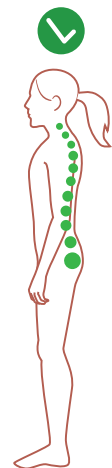
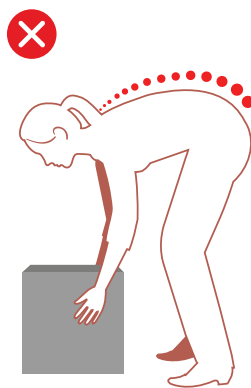
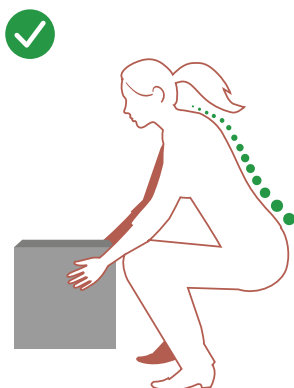
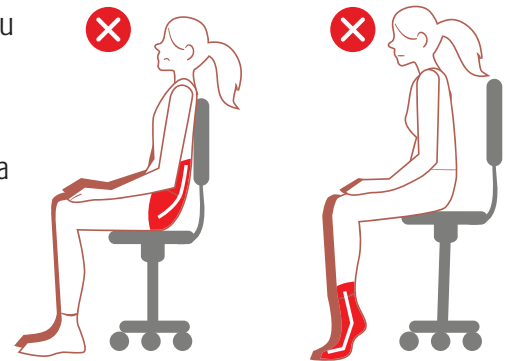
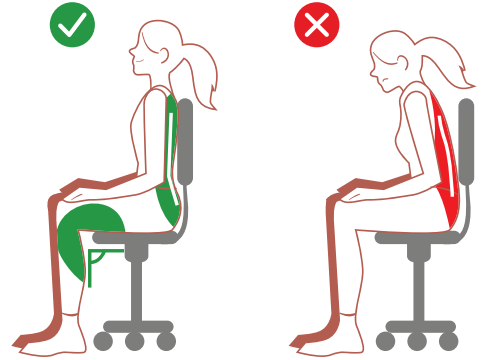
- Vera beinn í baki og forðast að sitja hokinn.
- Velja há sæti fremur en lág.
- Velja fremur stíf sæti með góðum stuðningi frekar en þau sem eru mjúk og styðja illa við bak.

Til að ná beinni og góðri sitjandi stöðu er gott að tileinka sér að sitja alveg upp við stólbakið. Einnig getur verið gott að setja líttinn púða eða upprúllað handklæði til stuðnings við mjóbakið (sjá mynd).

Ef sest er til að slaka á má halla stólbakinu aftur. Aftur á móti ætti að hafa stólbakið í uppréttri stöðu ef setið er við vinnu eða aðra virkni.

Góð standandi staða

- Vera beinn í baki.
- Forðast að bogra og beygja sig langt fram í bakinu, beygja frekar í hnjám og mjöðmum.
- Ekki vinda/snúa mikið upp á bakið, taka frekar skref og snúa frekar öllum líkamanum sem einni heild.
- Ekki bera þunga hluti, miða við að hámarki 5-10 kg fyrstu fjórar vikurnar.
- Forðast að dvelja lengi í sömu stöðu. Hreyfa sig heldur um og breyta reglulega um stöðu.



Þjálfun

Hreyfing stuðlar að skjótum og góðum bata en álagið þarf að vera hæfilegt og fara stigvaxandi svo gagn sé af. Ganga er heppilegasta hreyfingin fyrst eftir aðgerð. Ráðlagt er að fara í stutta göngutúra en nauðsynlegt er að fara rólega af stað og betra er að fara nokkrar styttri ferðir daglega heldur en fáar og langar. Vegalengd og hraði göngu er aukinn jafnt og þétt miðað við líðan hverju sinni.

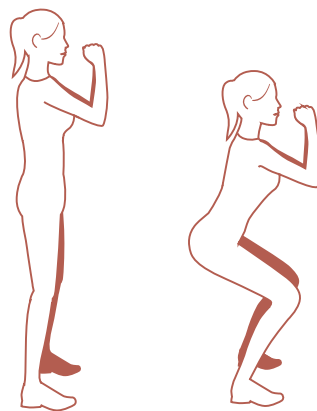
Eftir því sem lengra líður frá aðgerð og líðan verður betri, þá er álag aukið í hreyfingu og önnur þjálfun getur bæst við. Eftir þrjár vikur, þegar sárið á bakinu er gróið, eru sund og sundleikfimi góð viðbót við þjálfun. Í kjölfarið eða eftir um fjórar vikur má byrja að stunda aðra hreyfingu svo sem hjólréiðar, skokk og leikfimi. Slíka hreyfingu á ekki byrja af of miklu kappi heldur með sama hætti og gönguna, með hæfilegu stigvaxandi álagi. Hæfilegt er að miða við að sex vikur líði áður en farið er að lyfta þyngd umfram eigin líkamsþyngd.

Æfingar

Fyrir utan göngubjálfun er gott að hefja eftirtaldar æfingar nokkrum dögum eftir aðgerð. Hver og einn þarf að meta hvort hann ráði við æfingarnar og sleppa þeim sem eru of erfiðar.

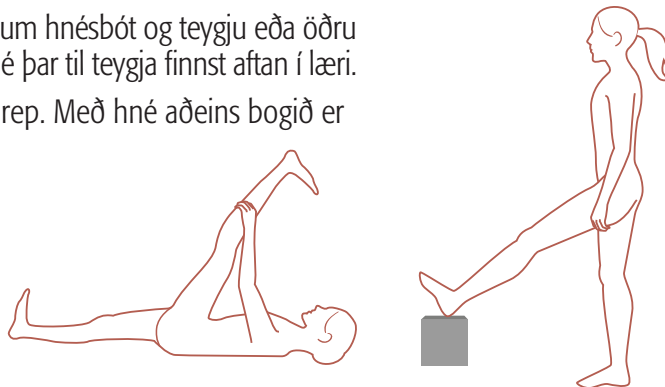
1. Hnébeygjur

- » Standa með mjaðmabreidd á milli fóta. Gott getur verið að hafa stól fyrir aftan sig til öryggis.
- » Beygja í hnjám og mjöðmum, ýta mjöðmum aftur og halda bakinu beinu.
- » Fara ekki dýpra niður í hnébeygjuna en þú treystir þér til. Betra er að fara styttra og halda góðri stöðu á baki á meðan.
- » Endurtaka æfinguna 8-10 sinnum, 1-2 sinnum á dag.



2. Teygjur fyrir vöðva aftan á lærum

- » Bæði er hægt að teygja liggjandi á baki eða standandi.
- » Ef legið er á baki, er annar fóttur dreginn að sér, haldið um hnésbót og teygju eða öðru brugðið undir il. Með mjöðm beygða 90° er rétt úr hné þar til teygja finnst aftan í læri.
- » Standandi er stigið fram með öðrum fæti á koll eða þrep. Með hné aðeins bogið er mjöðm (ekki bak) beygð þar til teygja finnst aftan í læri.
- » Teygt á báðum lærum og teygju haldið í 30-40 sek.
- » Gera teygjur tvisvar á dag.



Bakskóli

Eftir aðgerðina er í boði að fá sent kennsluefni um góða líkamsstöðu og líkamsbeitingu ásamt æfingum. Þessi fræðsla kallast Bakskóli. Ráðlagt er að byrja að stunda æfingarnar 4-6 vikum eftir aðgerð. Hægt er óska eftir að fá kennsluefni sent með því að hringja á göngudeild sjúkrapjálfunar.

Símanúmer

Göngudeild sjúkrapjálfunar

543 9134

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.