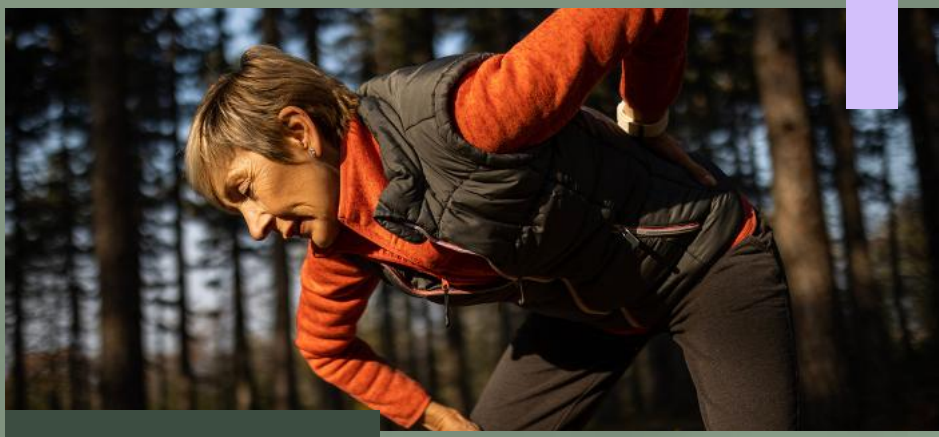
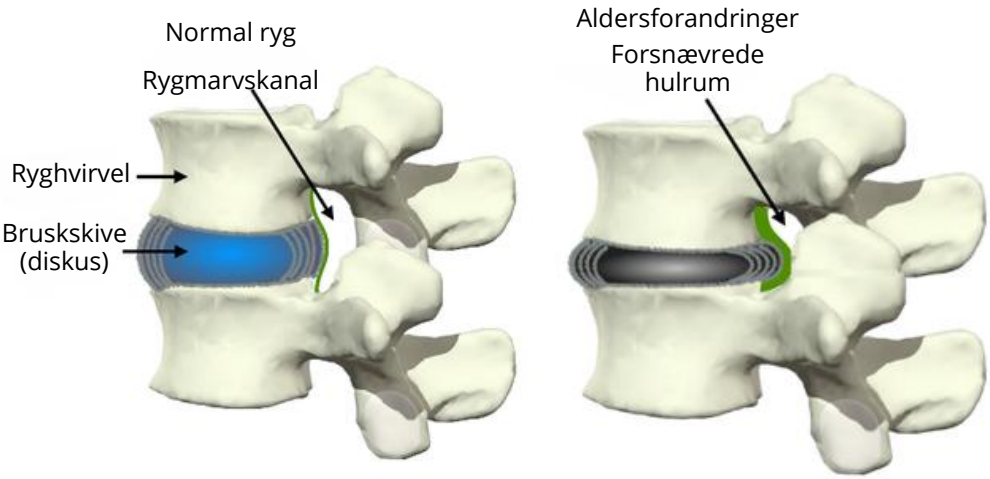
Budolfi Privathospital

Forsnævring i lænden
(spinalstenose/recesstenose)





Velkommen til Budolfi Privathospital

Du skal opereres for forsnævring i lænden, også kaldet spinalstenose/recesstenose. Denne forsnævring opstår typisk som en naturlig følge af aldersforandringer, også kendt som slidgigt i lænden. Formålet med operationen er at skabe mere plads til de nerver, der er kommet i klemme, så dine symptomer kan forbedres.

Indgrebet udføres så skånsomt som muligt. Kirurgen laver en lille åbning i ryggen og fjerner kun den nødvendige mængde brusk og knogle for at frigøre nerverne.

I denne pjece finder du vigtig information om, hvordan du forbereder dig til operationen, hvad faste indebærer, hvordan selve indgrebet foregår, og hvad du kan forvente bagefter. Du vil også finde fysioterapeutens øvelsesprogram samt gode råd til tiden efter operationen.

Vi anbefaler, at du læser hele denne pjece inden din operation. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os på TLF: 70 11 11 66.

Hvad er spinalstenose/recesstenose?

Spinalstenose/recesstenose er en tilstand, hvor der opstår en forsnævring i rygmarvskanalen eller i den åbning, hvor nerverne passerer ud fra rygsøjlen. Denne forsnævring kan lægge pres på nerverne i lænden.

Afhængigt af hvor forsnævringen er mest udtalt, kan den give symptomer i det ene eller begge ben. Typiske symptomer inkluderer smerter, der stråler fra lænden eller balderne og ned i benene, samt en prikkende eller sovende fornemmelse i ben og fødder. Mange oplever også, at de ikke kan gå lige så langt som tidligere, før ubehaget opstår.

Mellem ryghvirvlerne sidder små bruskskiver (diskus), som fungerer som støddæmpere. Med alderen bliver disse bruskskiver lidt fladere, og der kan opstå udposninger, som kan trykke på nerverne. Samtidig kan ryggens ledbånd og støtteled (facetled) blive tykkere, og der kan dannes små knogleudvækster. Alt dette kan medføre, at nerverne, der løber ned i benene, kommer i klemme.



1. Forberedelse til operationen

1.1 Medicin



- Du må gerne tage din vanlige **smertestillende medicin** fx Paracetamol, gabapentin, pregabalin, morfin, men ikke gigtpræparater som Ibumetin og ibuprofen.
- **Medbring gerne** din vanlige medicin.
- Det meste medicin **kan genoptages dagen efter operationen** med mindre andet aftales.



- **Blodtrykssænkende medicin** pauseres på operationsdagen (undtagelse: metoprololsuccinat tages).
- **Diabetes:** Medicin, herunder insulin pauseres, da du er fastende. Behandlingen genoptages, når du kan spise.
- **Blodfortyndende, herunder også fiskeolie:** en eventuel pause aftales med kirurg og narkoselæge inden operationsdagen.
- **Vægttabspræperater:** pauseres minimum en uge før din operation.

Er du i tvivl – kontakt os gerne på TLF: 70 11 11 66.

1.2 Planlæg sygemelding
Varigheden af sygemelding er meget individuel, alt efter hvilken type job du har.

Du må vende tilbage til dit job, så snart du føler, du kan klare det. Oftest kan vores patienter starte 4-6 uger efter operationen. Dog anbefaler vi ved meget fysisk krævende job, at du venter 6-12 uger.

I nogle tilfælde kan du genoptage dit job tidligere, hvis du arbejder på nedsat tid til at starte med. Eksempelvis kan du starte med at arbejde færre timer om dagen og/eller arbejde færre dage om ugen. Tal med din læge, hvis du har brug for en længere sygemelding.



1.3 Faste

Da du skal i fuld narkose, er det vigtigt, at du er fastende. Dette betyder, at du:



Indtil 6 timer før operationen

Al mad og drikke.

Frem til **6 timer** før din operationstid på Budolfi Privathospital må spise og drikke som vanligt.



6-2 timer før operationen

INGEN mad – kun drikkelse.

Frem til **2 timer** før din operationstid på Budolfi Privathospital må du drikke tynde væsker som kan være følgende:

Sød saftevand.

Juice uden frugtkød.

Kaffe / the uden mælke-produkter.

Sodavand.



Mindre end 2 timer før operationen

INGEN mad og drikke.

2 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må du ikke spise eller drikke noget.

INGEN bolcher eller tyggegummi.



Mødetiden på Budolfi Privathospital

1.4 Rygning
Vi anbefaler rygeophør forud for og efter din operation, af hensyn til bedøvelse og sårheling.

Du må **IKKE** ryge på operationsdagen. Vi tilbyder dig nikotinplaster ved behov.

1.5 Hygiejne
Vask dig grundigt inden operationen. Tag et bad aftenen før eller om morgenen på operationsdagen. Vask dig grundigt med vand og sæbe. Vask dig særligt grundigt på lænden, hvor du skal opereres. Tag også renvasket tøj på. Undlad at smøre dig med fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere dig inden operationen. Disse forholdsregler er med til at mindske risikoen for en infektion.

Vi beder dig gøre følgende:
- Fjern al make-up og neglelak. Det er vigtigt, at vi kan iagttage din huds naturlige farver, imens du er under bedøvelse, samt når du er på vores opvågningsstue.
- Tag dine smykker, ringe og dit ur af inden operationen. Smykker er samlingssted for bakterier, og de vil øge risikoen for infektion.
- Bruger du briller, høreapparat eller tandprotese, tager vi dem af dig lige inden vi bedøver dig.
- Fjern dine kontaktlinser inden operationen. Det kan være en god idé, at du medbringer dine briller, hvis du har svært ved at se uden linser.

Har du kunstige øjenvipper, kan de blive beskadiget i forbindelse med operationen, da vi i nogle tilfælde beskytter dine øjne med plastre.

1.6 Fuld narkose / generel anæstesi
Narkose eller generel anæstesi er en søvnlignende tilstand, ved brug af en medicinkombination, indgivet igennem et drop placeret i en blodåre.

Du vil føle dig ligesom, når du sover, men en narkose gør mere end at få dig til at sove – du føler ikke smerte under en narkose, fordi din hjerne ikke responderer på smertesignaler eller reflekser.

Inden operationen kommer du til at tale med en narkoselæge, der bl.a. vil høre om dine tidligere erfaringer, vanlig medicin, allergier og dit generelle helbred samt gennemgå forløbet med dig.

Du vil blive tilbudt tabletter, som forebygger smerter og kvalme.

Under narkosen vil narkoseteamet monitorere dig, håndtere din vejrtrækning, holde øje med din krops signaler og funktioner, og give dig smertestillende medicin, individuelt tilpasset til dig og det indgreb, der bliver foretaget.
Narkose er meget sikkert. Risikoen for komplikationer er relateret til typen af procedure og dit generelle helbred. Ældre personer er i større risiko for konfusion efter narkose.

Når operationen er færdig, standses medicinen, der holder dig i narkose, og du vågner langsomt på operationsstuen. Vi hjælper dig i seng og ledsager dig til opvågningsafsnittet.

Du kan godt føle dig forvirret og søvnig. Enkelte kan opleve rystelser, kvalme, hæshed og svimmelhed. Hvis du oplever noget af det, er vi der for at hjælpe dig.

1.7 Transport
Du er selv ansvarlig for transporten til og fra hospitalet. Vi anbefaler, at du har en voksen hos dig det første døgn efter operationen, da din reaktionsevne kan være påvirket – du må derfor ikke selv køre bil i døgnet efter operationen.

Rejser du langvejs fra, er det muligt at flyve til Aalborg Lufthavn, som ligger ca. 12 km fra Budolfi Privathospital. Herfra kan du nemt komme videre med offentlig transport, taxa eller bil. Flere buslinjer kører fra lufthavnen til Aalborg centrum.

Kommer du hertil med offentlig transport, stopper bussen (linje 1 og 16) ved Tyren (Vandmanden), som ligger ca. 250 meter fra Budolfi Privathospital.

Forvent at blive udskrevet samme dag, som du er blevet opereret.

Under hjemtransporten er det vigtigt at finde en behagelig siddestilling i bilen – ændre til f.eks. med bilsædets ryglæn lagt bagover. Ved lang transporttid (over en time) kan det være nødvendigt at tage pauser undervejs, for at bevæge benene og få ryggen strakt ud.





2. På operationsdagen

2.1 Modtagelse
Du bliver modtaget af en sygeplejerske, som vil klargøre dig til operationen. Inden operationen vil du komme til at tale med kirurgen, som skal operere dig, og anæstesilægen, som står for bedøvelsen.

Herefter klæder du om til operationstøj. Medbring en taske til opbevaring af dit eget tøj og ejendele samt behageligt tøj, og et par sko eller sandaler, der er nemme at få på.

Skulle du mod forventning være forhindret i at møde op til aftalt tid på operationsdagen, eller på anden måde have brug for at komme i kontakt med os uden for åbningstiden, kan du kontakte os på telefonnummer 54 34 71 52.

Telefonen er åben fra kl. 7:00 og kun brugbar på operationsdagen.

2.2 Operation
Kirurgen opererer dig ved at lægge et snit i huden bag på din lænderyg. Herefter blotlægges et område af din rygsøjle, og der laves en lille åbning ind til din rygmarvskanal. Gennem den lille åbning fjernes den brusk og de knogleudbygninger, som er skyld i smerterne. Herefter lukkes såret med tråd, og såret dækkes med et plaster.

Til sidst lægger vi et lille dræn nede i såret, inden det lukkes. Drænet skal sørge for, at blødningen fra såret kan komme ud. Herefter bliver du vækket og kørt ind på opvågningsstuen.

Selve operationen tager cirka 30-45 minutter.

Komplikationer er sjældne i forbindelse med denne type operation.

En sjælden komplikation er, at der går hul på den hinde der ligger omkring nerverne i din ryg. Sker det, lapper kirurgen hullet under operationen. Denne komplikation medfører ikke varige mén.

Hos nogle få promiller af patienterne, kan der under operationen ske en skade på den nerve, som har siddet i klemme.

Lidt flere oplever en overfladisk infektion i operationssåret.

Vær opmærksom på tegn på infektion, såsom:
- Rødme og hævelse omkring såret.
- Pus eller vedvarende sivning fra såret.
- Ubehag og feber.
- Ømhed eller ubehag i operationsområdet.

Oplever du komplikationer eller ubehag efter din operation, skal du kontakte Budolfi Privathospital med det samme. Du får udleveret en vejledning og kontaktoplysninger ved udskrivelse.



2.3 Pårørende
Hvis du har en pårørende med, som venter, mens du er til behandling, har vi et lille venteområde, hvor de er velkomne til at opholde sig. Her er der gratis kaffe mm., men vi har desværre ikke mulighed for at tilbyde mad.

Hvis din pårørende ønsker noget at spise eller et sted at bruge ventetiden, ligger Aalborg Storcenter kun 500 meter fra hospitalet. Her findes et udvalg af caféer, restauranter og butikker.

Du kan finde information om Aalborg Storcenters butikker og caféer her: https://astc.dk

3. Efter operationen

3.1 Opvågning
I timerne efter operationen opholder du dig på vores opvågningsafdeling. Af hensyn til de andre patienter, er det ikke altid muligt at have pårørende på besøg i længere tid, på vores opvågningsafdeling.

Inden for nogle timer efter operationen er det vigtigt, at du bliver mobiliseret. Det er normalt at være svimmel efter operationen, men vores opvågningspersonale hjælper dig sikkert på benene.

Drænet i ryggen fjernes på vores opvågningsstue i timerne efter operationen.

Du vil være i trygge og rolige omgivelser, hvor vores erfarne personale er tæt omkring dig og sørger for, at du føler dig godt tilpas og i gode hænder.

Vi tilbyder mad og drikke efter behov, så du får ny energi og et godt udgangspunkt for resten af dit forløb.

3.2 Smerter
Fortæl personalet på opvågningsstuen, hvordan du har det – vi holder øje med dig og tilbyder smertestillende medicin efter behov.

Det er desuden normalt at være træt efter operationen. Giv kroppen ro, og sørg for at hvile og sove ekstra i dagene efter.

3.3 Når du kommer hjem

Lad plasteret sidde på operationssåret i 24 timer efter operationen. Herefter skal du kun sætte plaster på såret, hvis det siver med væske, eller hvis din buksekant generer selve arret. Du må tage brusebad 24 timer efter operationen.

Vi fraråder direkte sollys på operationsarret i 6 måneder efter operationen.

Du skal kontakte egen læge, for tid til stingfjernelse. Dette bør ske 8-12 dage efter operationen.

Har du sukkersyge, skal du vente 12 dage med at få stingene fjernet. Du skal selv kontakte din læge og bestille tid til at få fjernet stingene i din ryg. Lægen kan også hjælpe dig med at nedtrappe eventuel smertestillende medicin.

Du skal gerne genoptage dine vanlige huslige opgaver og dagligdags aktiviteter, så hurtigt som det er muligt efter operationen.

I løbet af 3-4 uger efter operationen vil smerterne, ømheden, hævelsen og stramhedsfornemmelse omkring operationsarret aftage. Brug smertestillende medicin til at lindre smerterne.

I månederne efter operationen kan ryggen føles svagere end normalt. Det bedste, du kan gøre er at genoptage dine normale daglige aktiviteter og dine motionsvaner gradvist.

Ved akut opståede komplikationer i forbindelse med kirurgi uden for åbningstid, kontakt vagthavende læge på telefon 70 11 11 66.

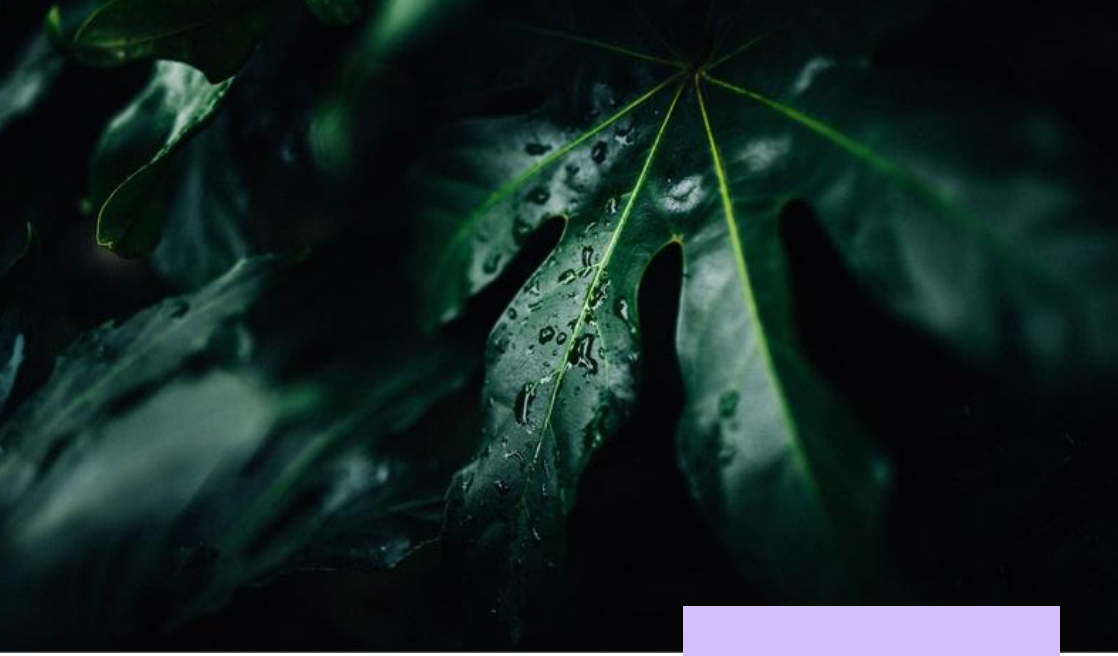
3.4 Hvad kan du forvente dig efter operationen

Inden for de første tre måneder efter operationen oplever 80 % af vores patienter en betydelig reduktion af smerterne i benet. Af disse bliver 20 % helt smertefri. De resterende 20 % opnår desværre ikke en mærkbar bedring af smerterne inden for denne periode.

Der er fortsat mulighed for yderligere bedring i op til 12 måneder efter operationen. For en mindre gruppe patienter vil operationen dog ikke medføre den ønskede reduktion af smerterne.

Hos de patienter, der oplever smertelindring, indtræder forbedringen allerede inden for de første uger hos knap halvdelen. For den øvrige del sker bedringen mere gradvist over tid.

Hos cirka én ud af ti patienter kan operationen medføre en midlertidig forværring af smerterne. Denne opblussen kan vare 4-8 uger, før smerterne igen aftager. Årsagen kan være selve det kirurgiske indgreb eller, at patienten genoptager krævende fysisk aktivitet for tidligt i forløbet efter operationen.



4. Kontrol

4.1 Samtale med kirurgen efter 4-6 uger
Cirka fire til seks uger efter operationen har du en samtale med vores kirurg. Her har I mulighed for at drøfte forløbet af operationen, samt eventuelle spørgsmål du måtte have.

Har du det godt, vil samtalen som udgangspunkt foregå telefonisk. For patienter fra København vil samtalen finde sted ved kontrol i København.

Genoptræning efter operationen

For at give kroppen de bedste betingelser for at hele, er det vigtigt at tage det roligt de første to uger efter operationen. I den første uge anbefaler vi, at du hviler mest muligt. Brug størstedelen af dagen på at sidde eller ligge ned, afbrudt af korte perioder, hvor du er oppe og bevæger dig omkring eller går en tur i 10 minutter ad gangen.

I den anden uge kan du gradvist øge dit aktivitetsniveau og udføre lette daglige gøremål som madlavning, opvask og lignende.

Efter to uger kan du igen selv køre bil, cykle, støvsuge, tømme opvaskemaskinen og gå lidt længere ture. Du kan også begynde på de lette genoptræningsøvelser, som er beskrevet på de følgende sider.

Scan QR-koden med kameraet på din mobiltelefon, eller gå ind på **https://budolfiprivathospital.dk/oevelser-spinalstenose/** for at se vores fysioterapeut demonstrere øvelserne på video. Øvelserne må ikke medføre flere smerter.

Du må gerne mærke, at det strammer i lænden, men når du er færdig med at træne, skal symptomerne forsvinde. Ellers træner du for hårdt.

Raskmelding
De fleste patienter kan begynde at arbejde igen fire uger efter operationen.

Hvis dit arbejde belaster ryggen, kan det være en fordel at starte gradvist, for eksempel på deltid. Ved meget fysisk krævende eller rygbelastende arbejde anbefaler vi ofte, at du venter 6-12 uger, før du genoptager arbejdet.

Har du behov for individuel vejledning om sygemelding eller raskmelding, er du altid velkommen til at tale med vores læge eller fysioterapeut.

Fysisk aktivitet, motion og træning
Din ryg og operationssåret skal have tid til at hele, før du genoptager krævende fysisk aktivitet. Vær forsigtig med at vride og bøje ryggen ind til stingene er fjernet. I tiden efter operationen kan smerterne nemt blusse op, også ved lettere belastning. Derfor er det vigtigt at være tålmodig og gradvist øge aktivitetsniveauet, så kroppen får tid til at vænne sig til belastningen igen.
Vi anbefaler, at du venter mindst 6 uger med at genoptage sport og motion, herunder løb, styrketræning, boldspil og lignende aktiviteter.

Når du begynder at træne igen, bør du starte roligt:
- Træn med lavere intensitet og kortere varighed end normalt.
- Øg belastningen gradvist fra uge til uge.
- Undgå løft over 10 kg de første 6 uger.
- Undgå træning i benpresmaskine de første 3 måneder.
- Ved styrketræning anbefaler vi, at du først træner op mod din maksimale belastning efter 3-6 måneder.

Husk, at det er normalt, at kroppen reagerer på øget aktivitet. Lyt til dine symptomer og giv dig selv den tid, der er nødvendig for at komme godt tilbage til dine vanlige aktiviteter.

Øvelser de første 14 dage
I løbet af de første uger efter operationen skal operationsarret have tilpas ro til at heles, og den nerve, der har været klemt af diskusprolapsen, skal have mulighed for at komme sig.

Træningen i de første uger er derfor blid og har til formål at stimulere helingsprocessen.

Øvelser fra dag 14 til uge 8
Udfør øvelserne på næste side hver anden dag. Øvelserne må ikke medføre flere smerter. Du må gerne mærke, at det strammer, men når du er færdig med at træne, skal symptomerne forsvinde. Ellers træner du for hårdt. Udfør øvelserne på din seng, en briks, eller på et blødt tæppe på gulvet. Fortsæt gerne med daglige gåture. Husk, at en vigtig del af din genoptræning er, at du gradvist genoptager flere og flere af dine daglige gøremål og aktiviteter.

Træning af ryggens bevægelighed. Startpositionen er stående på alle fire. I den knæ-fire-stående stilling, sætter du dig ned på hælene, så det strækker let i lænden. Bliv i positionen i 1 sekund, og vend derefter tilbage til startpositionen. Gentag bevægelsen 20-30 gange, hvis du kan.





Træning af ryggens muskler. Øvelsen udføres siddende på en stol. I startpositionen sidder du med rank ryg. Øvelsen udføres ved langsomt at synke sammen, så din ryg krummes sammen. Stop bevægelsen, når det begynder at spænde i lænden. Bliv i positionen i 1 sekund, og vend derefter langsomt tilbage til startpositionen. Udføres bevægelsen for hurtigt, kan det medføre smerter. Bevæg dig langsomt og rytmisk frem og tilbage mellem startpositionen, og den sammensunkne position. Udfør op til 20-30 gentagelser.





Træning af muskler i ben og lænd. Startpositionen er stående. Øvelsen udføres ved at bøje ned i knæene (squat-position), som om du skulle sætte dig på en stol. Bliv i positionen i 1 sekund, og vend derefter tilbage til startpositionen. Træn, til du mærker udtrætning af benmusklerne. Hold en kort pause på 30-60 sekunder, og gentag øvelsen. Udfør i alt tre sæt af denne øvelse. Det er forventeligt, at dine muskler udtrættes hurtigere i tredje sæt end i første.





Træning af ryggens muskler. Startpositionen er stående på alle fire. Udfør øvelsen ved at løfte højre arm, og venstre ben på samme tid (diagonal-løft). Bliv i stillingen i 1-2 sekunder. Forsøg at stå stabilt med kroppen. Vend derefter tilbage til startpositionen. Løft derefter den anden arm og og det andet ben. Gentag øvelsen til du mærker udtrætning af rygmusklerne. Hold en kort pause på 30-60 sekunder, og gentag øvelsen. Udfør i alt tre sæt af denne øvelse. Det er forventeligt, at dine muskler udtrættes hurtigere i tredje sæt end i første.





God træningslyst!
Udarbejdet af Morten Zebitz Steiness og Martin Melbye.

Venlig hilsen
Rygteamet



Morten Zebitz Steiness
CMO / Lægefaglig direktør, speciallæge i neurokirurgi.
Mere end 10 års erfaring som overlæge med ansvar for rygkirurgi og over 4.000 udførte rygoperationer.
Specialiseret i skånsom kirurgi med fokus på mindst mulig påvirkning af rygsøjlen.



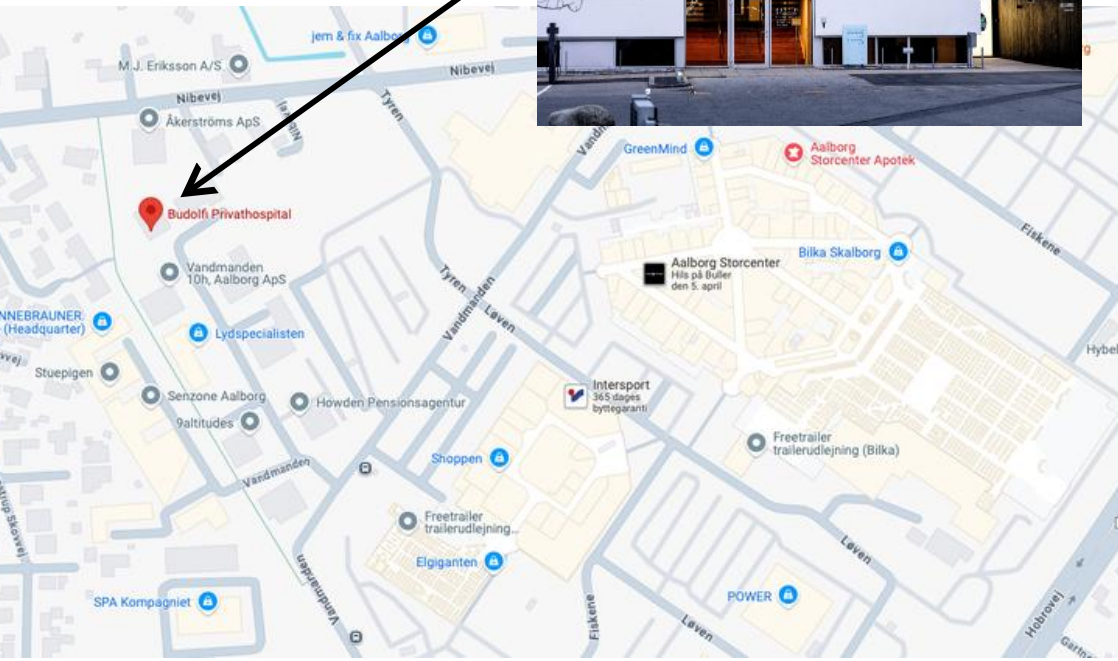
Martin Melbye
Ledende fysioterapeut.
Specialiseret i behandling af ryglidelser siden 1999.
Erfaren og målrettet tilgang med individuelt tilpassede behandlingsforløb.



Find vej

Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV





Parkering

Der er gratis parkering ved Budolfi Privathospital - lige ved døren.

Du kan også benytte de gratis parkeringsmuligheder ved Aalborg Storcenter eller Shoppen – begge ligger ca. 500 meter fra hospitalet.

Opladning af elbil
Kommer du i elbil, er der mulighed for opladning ved Budolfi Privathospitals parkeringsområde samt ved Aalborg Storcenter. Vi benytter Monta charge.



Kontakt

Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV

+45 70 11 11 66
Telefontid: 8:00 - 14:00

Info@budolfiprivathospital.dk

www.budolfiprivathospital.dk

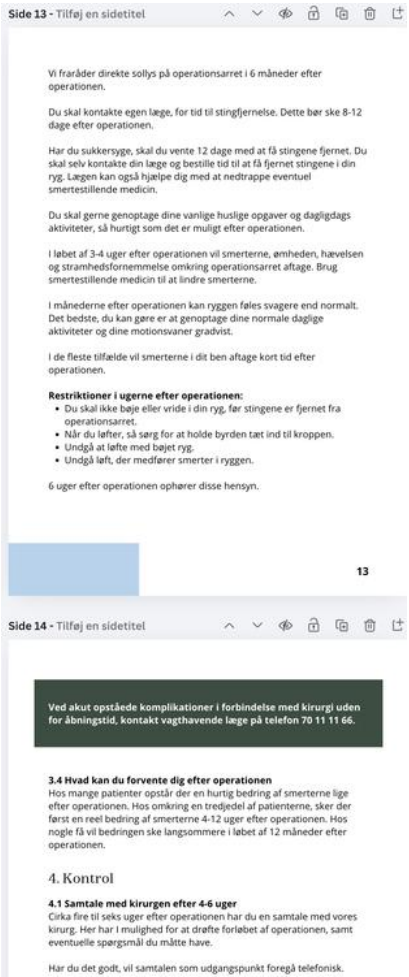
Nedenstående er blevet slettet efter aftale med Martin

I de fleste tilfælde vil smerterne i dit ben aftage kort tid efter operationen.

Restriktioner i ugerne efter operationen:

- Du skal ikke bøje eller vride i din ryg, før stingene er fjernet fra operationsarret.
- Når du løfter, så sørg for at holde byrden tæt ind til kroppen.
- Undgå at løfte med bøjet ryg.
- Undgå løft, der medfører smerter i ryggen.

6 uger efter operationen ophører disse hensyn.



Side 13 - Tilføj en sidetitel

Vi fraråder direkte sollys på operationsarret i 6 måneder efter operationen.

Du skal kontakte egen læge, for tid til stingfjernelse. Dette bør ske 8-12 dage efter operationen.

Har du sukkersyge, skal du vente 12 dage med at få stingene fjernet. Du skal selv kontakte din læge og bestille tid til at få fjernet stingene i din ryg. Lægen kan også hjælpe dig med at nedtrappe eventuel smertestillende medicin.

Du skal gerne genoptage dine vanlige huslige opgaver og dagligdags aktiviteter, så hurtigt som det er muligt efter operationen.

I løbet af 3-4 uger efter operationen vil smerterne, ømheden, hævelsen og stramhedsfornemmelse omkring operationsarret aftage. Brug smertestillende medicin til at lindre smerterne.

I månederne efter operationen kan ryggen føles svagere end normalt. Det bedste, du kan gøre er at genoptage dine normale daglige aktiviteter og dine motionsvaner gradvist.

I de fleste tilfælde vil smerterne i dit ben aftage kort tid efter operationen.

Restriktioner i ugerne efter operationen:

- Du skal ikke bøje eller vride i din ryg, før stingene er fjernet fra operationsarret.
- Når du løfter, så sørg for at holde byrden tæt ind til kroppen.
- Undgå at løfte med bøjet ryg.
- Undgå løft, der medfører smerter i ryggen.

6 uger efter operationen ophører disse hensyn.

13

Side 14 - Tilføj en sidetitel

Ved akut opståede komplikationer i forbindelse med kirurgi uden for åbningstid, kontakt vagthavende læge på telefon 70 11 11 66.

3.4 Hvad kan du forvente dig efter operationen
Hos mange patienter opstår der en hurtig bedring af smerterne lige efter operationen. Hos omkring en tredjedel af patienterne, sker der først en reel bedring af smerterne 4-12 uger efter operationen. Hos nogle få vil bedringen ske langsommere i løbet af 12 måneder efter operationen.

4. Kontrol

4.1 Samtale med kirurgen efter 4-6 uger
Cirka fire til seks uger efter operationen har du en samtale med vores kirurg. Her har I mulighed for at drøfte forløbet af operationen, samt eventuelle spørgsmål du måtte have.

Har du det godt, vil samtalen som udgangspunkt foregå telefonisk.