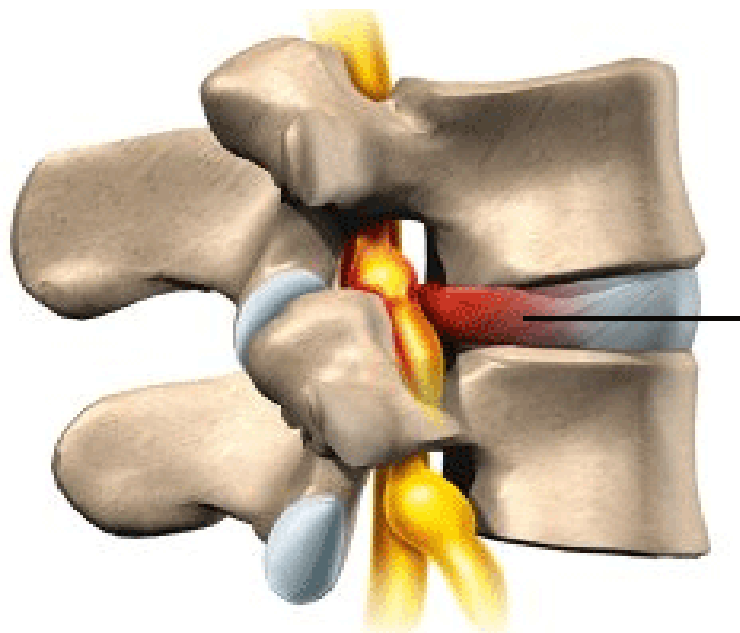
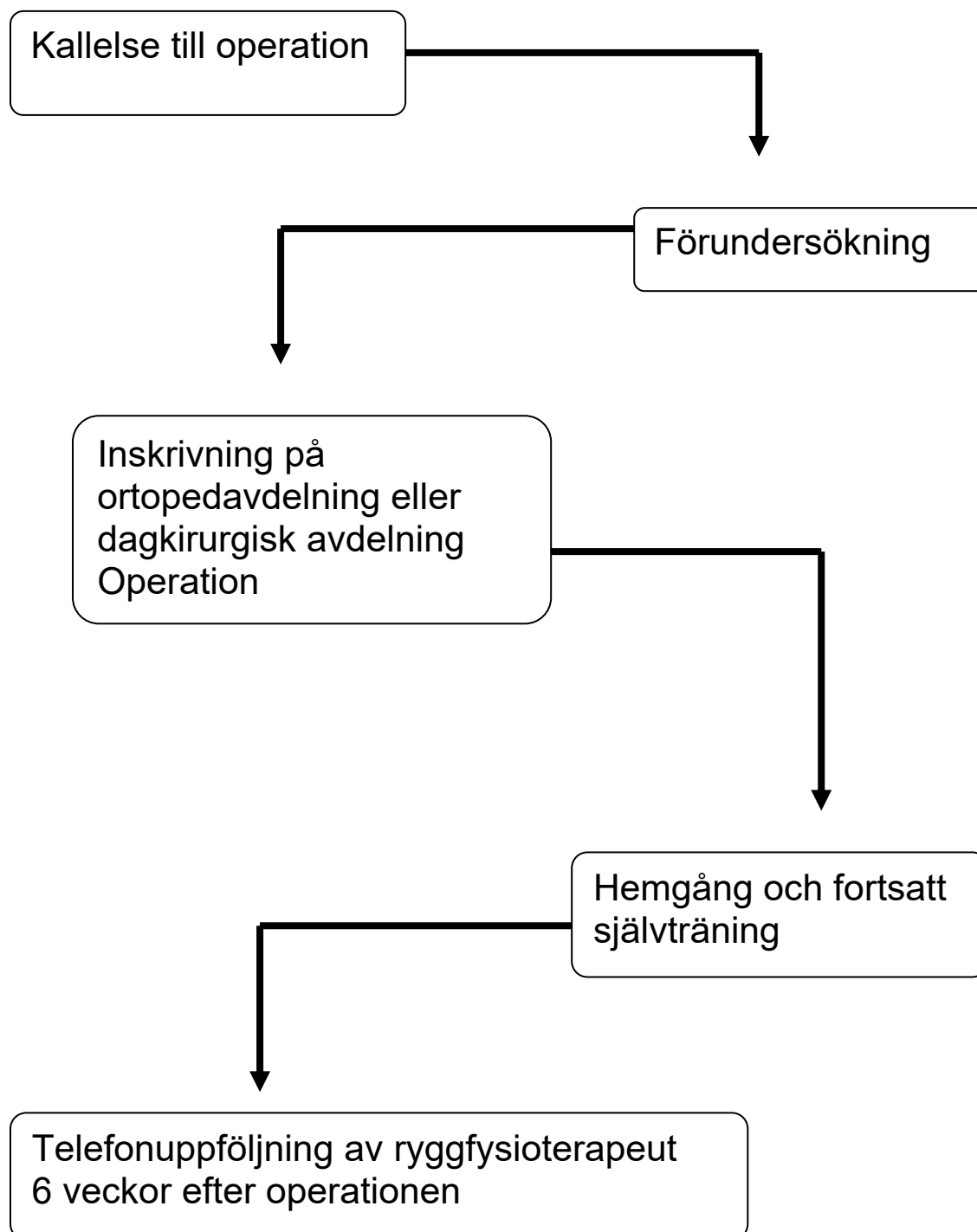


Till dig som ska opereras för diskbråck



Så här går det till:



Informationshäftet är framtaget i samarbete med Spine Center Göteborg.

Vad är ett diskbråck?

Mellan alla ryggkotor finns en elastisk skiva (disk). Den fungerar som en slags stötdämpare i ryggraden. Om en del av disken spricker, vilket är en del av ett normalt åldrande som startar redan i 20-årsåldern hos många människor, kan ibland en del av den inre mjukare substansen tryckas ut genom sprickan och pressas bakåt mot nerver i ryggen. Det är denna del som kallas diskbråck.

Smärtan ner i benet beror på att bråcket mekaniskt trycker på en nerv och att det blir en kemisk retning på nerven som följd. Förutom smärta kan man också uppleva en svaghet och/eller förändrad känsel i benet.

Med vanlig klinisk undersökning kan man med ganska stor säkerhet misstänka om det rör sig om ett diskbråck, men före en operation säkerställer man diagnosen med en magnetkameraundersökning (MR), eller mer sällan med en datortomografi (DT eller CT).

Ofta uppstår ett diskbråck utan att man kan peka på någon specifik utlösande händelse.

Operation

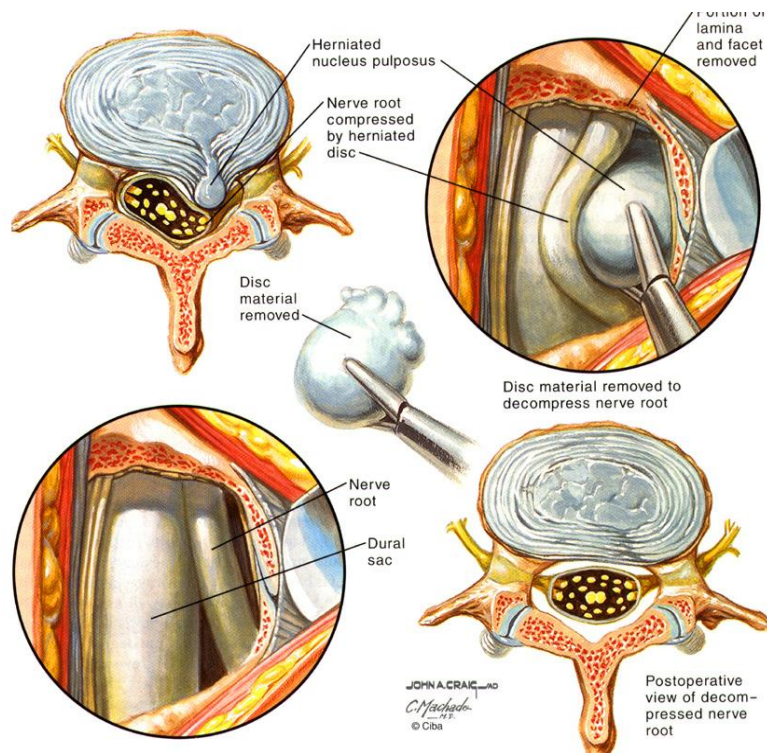
Innan operationen blir du inskriven på ortopedavdelningen och blir omhändertagen av personalen där. Du får också träffa narkosläkare.

Operationen utförs framför allt för att lindra värken i benet. Själva operationen tar vanligen mellan 30 och 60 minuter och utförs under narkos.

På Falu lasarett opererar man bort diskbråck med hjälp av mikroskop, vilket betyder att såret kan göras mindre, vilket ofta

betyder lite mindre besvär med sårsmärta efter ingreppet. Endast den del (bråcket) som klämts ut ur disken avlägsnas och större delen av disken lämnas kvar och fortsätter att fungera som stötdämpare.

Schematisk bild över hur operationen går till:



Efter operationen

Trampa ofta kraftigt med fötterna. Då ökar du cirkulationen och minskar risken för att få blodpropp i benen.

Du får vanligtvis komma upp och stå och gå direkt efter operationen. Utskrivning från avdelningen och hemgång varierar mellan samma dag och dagen efter operationen. Någon enstaka gång kan längre vårdtid bli nödvändig.

Du får träffa en fysioterapeut/ sjukgymnast innan hemgång. Då får du en genomgång av ett enklare träningsprogram i syfte att förbättra cirkulation och ryggrörlighet samt styrka i ben- och

bålmuskulaturen. Detta träningsprogram utför du sedan hemma fram till telefonåterbesöket med ryggteamets fysioterapeut/sjukgymnast 6 veckor efter operationen.

Det är helt naturligt att man känner viss smärta från sårområdet i några dagar upp till några veckor. Värktabletter brukar hjälpa.

Resultat

Värken i benet försvinner vanligtvis direkt efter operationen. Om du innan operationen hade förändrad känsel och/eller nedsatt kraft i benet kan dessa besvär vara kvarstående även efter operationen. Har man förutom benbesvär också besvär med ryggen får man räkna med att en hel del av dessa kan kvarstå eftersom ryggvärk vanligen har andra orsaker än ett diskbräck. Värk i själva ryggen kan till exempel bero på muskelvärk, ledvärk eller en kombination av dessa. Svensk ryggkirurgisk förening har utförligt beskrivit resultaten efter dessa operationer på sin hemsida: www.4s.nu

Risk för komplikation

Det finns en liten risk för att nerven, som försiktigt måste knuffas åt sidan för att bråcket ska kunna hämtas ut, kläms under ingreppet. Detta kan i sällsynta fall ge upphov till nytillkomna besvär i benet längs det område som nerven försörjer.

Efter alla operativa ingrepp finns också en viss risk för infektion, något som vi försöker motverka genom att ge antibiotika (penicillin eller liknande) i samband med din operation. Risken att drabbas av någon komplikation är mycket liten.

Utskrivning från avdelningen

Oftast går man hem samma dag men ibland får man stanna över natten beroende på när på dagen operationen utförs. Vid utskrivningen får du vid behov recept på antiinflammatorisk- och smärtlindrande medicin att ta den första tiden.

Om du inte kan ordna egen hemtransport kan du få hjälp att beställa transport. Tänk på att du bör åka hem halvliggande i bil om din hemfärd tar längre 30 minuter.

Sjukskrivningstiden är individuell och beror på vilken typ av arbete du har samt operationsresultatet. Vid fysiskt lätt arbete upp till 3 veckor samt vid fysiskt tyngre arbete upp till 6 veckor.

Såret är läkt efter två veckor. Invändigt tar det lite längre tid varför en viss ömhet kan kvarstå.

Stygnen tas efter cirka 14 dagar av distriktssköterska på hemorten. Såret är täckt med ett vattenavvisande förband så du kan duscha som vanligt. Om det kommer vatten under förbandet måste det bytas annars ska förbandet sitta orört och avlägsnas i samband med att stygnen tas bort.

Telefonuppföljning sker av vår ryggfysioterapeut/ sjukgymnast 6 veckor efter operationen.

Det är inte rutin med återbesök till opererande läkare, men fysioterapeuten ingår i det ryggkirurgiska teamet och om det skulle behövas så kommer opererande läkare att kontaktas.

Om du behöver stöd- och hjälp med rehabilitering och stegring av ditt träningsprogram efter operationen skall du kontakta primärvårdens fysioterapeut för att boka tid.

Att tänka på i början

- Du får direkt börja gå kortare promenader, utöka sedan gångsträckan successivt.
- Du får sitta men bör undvika att sitta för lågt och länge. Som t.ex. vid bilkörning.
- Utöka belastningen i lyft och aktiviteter successivt allt eftersom du återfår stabilitet och styrka i din bål och rygg.
- Återgå så snart du kan till vardagliga aktiviteter. Man mår bättre om man tränar regelbundet efter kirurgi. Grundregeln är att undvika träning/ belastning som ger bensmärta.
Kvarstår en del ryggbesvär får man anpassa sina aktiviteter efter detta.

Om du har några frågor angående din diskbråcksoperation är du välkommen att höra av dig till:

Ryggfysioterapeut, Fysioterapin, Falu lasarett
Tfn: 023-49 08 95 (Tele-Q)

Ortopedmottagningen, Falu lasarett
Tfn: 023-49 26 40 (Tele-Q)