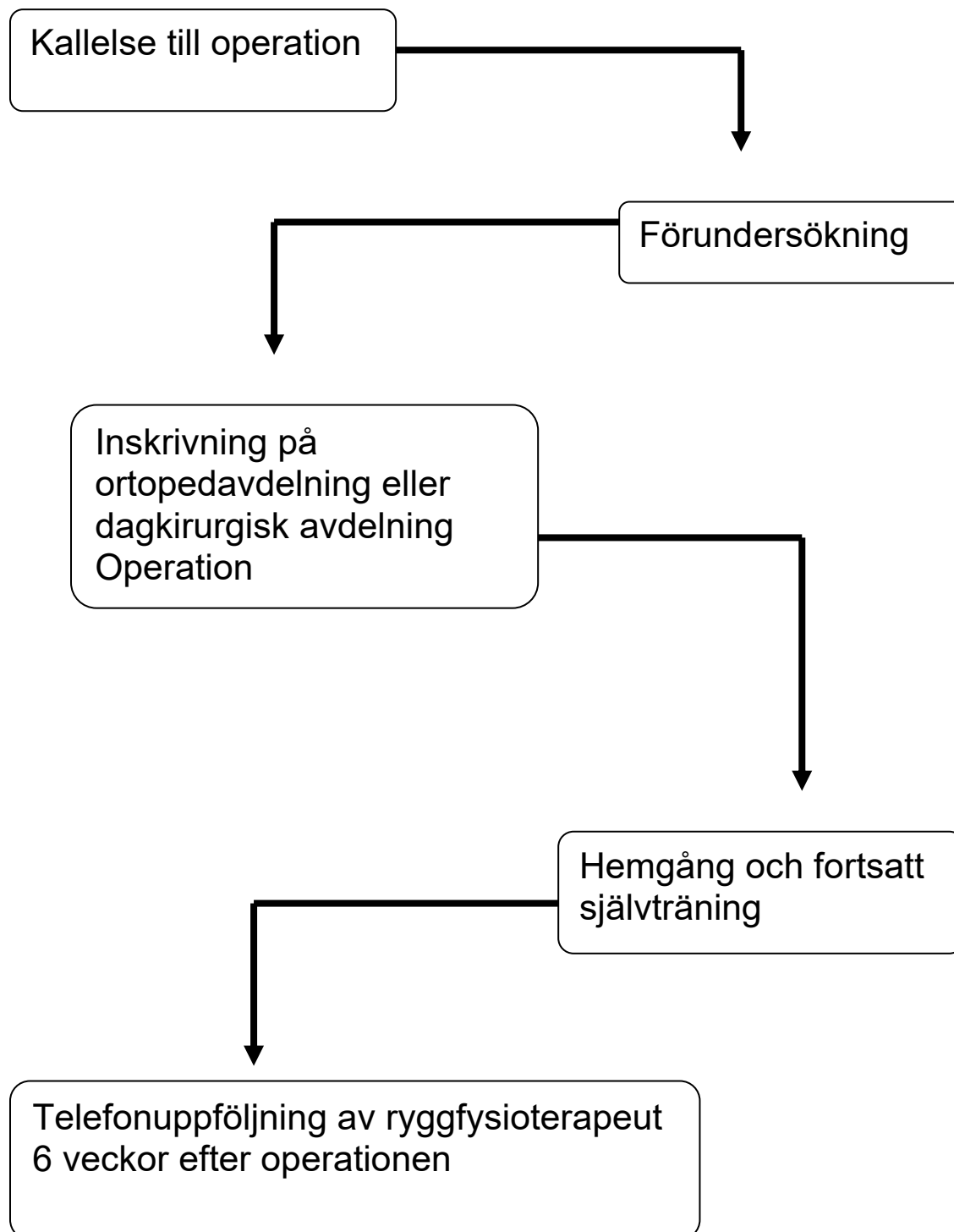


Till dig som ska opereras för spinal stenos



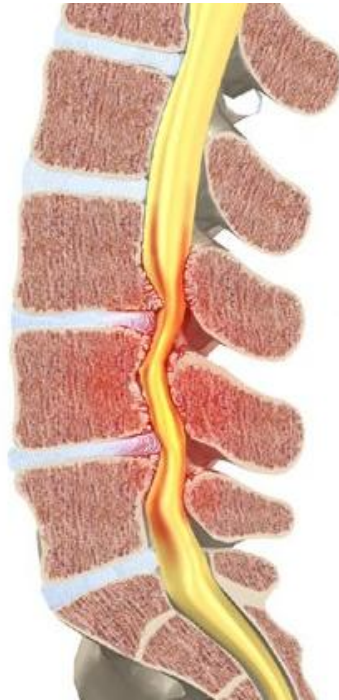
Så här går det till:



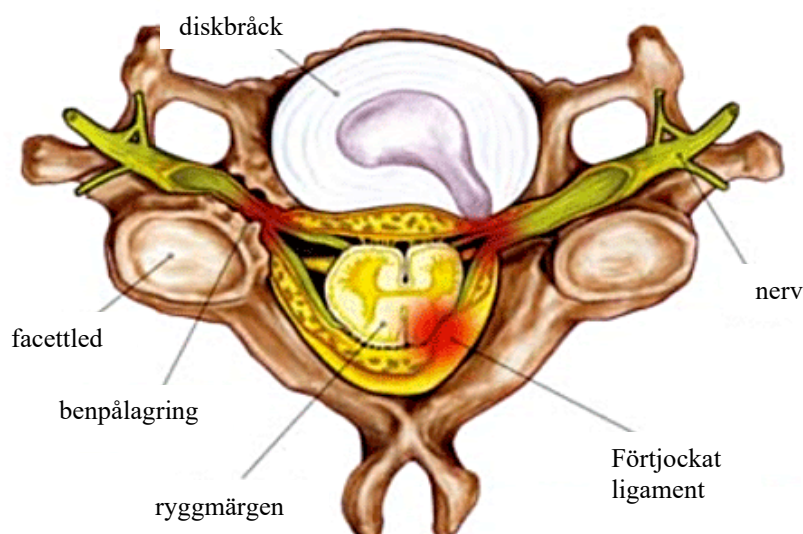
Informationshäftet är framtaget i samarbete med Spine Center Göteborg.

Vad innebär spinal stenos?

Spinal stenos betyder förträngning i ryggmärgskanalen. Detta orsakas av degenerativa förändringar (åldersförändringar) och leder till att nerverna i spinalkanalen (ryggmärgskanalen, där ryggmärg och nervrötter finns) får mindre plats och utsätts för tryck (nervkompression).



Orsaker till spinal stenos:



De typiska besvären vid spinal stenos är tilltagande besvär från benen vid gång, både som smärta, tilltagande svaghet och dålig styrning i benen. Normalt har man inga eller små besvär i liggande eller sittande ställning, men däremot har man svårt att stå och gå. Det är också vanligt att det inte räcker med att stanna och stå och vila, utan man måste även sätta sig ner. Detta beror på att nerverna får mera plats när ryggen är böjd framåt. Det innebär också att det ofta går att cykla utan problem.



Operation

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

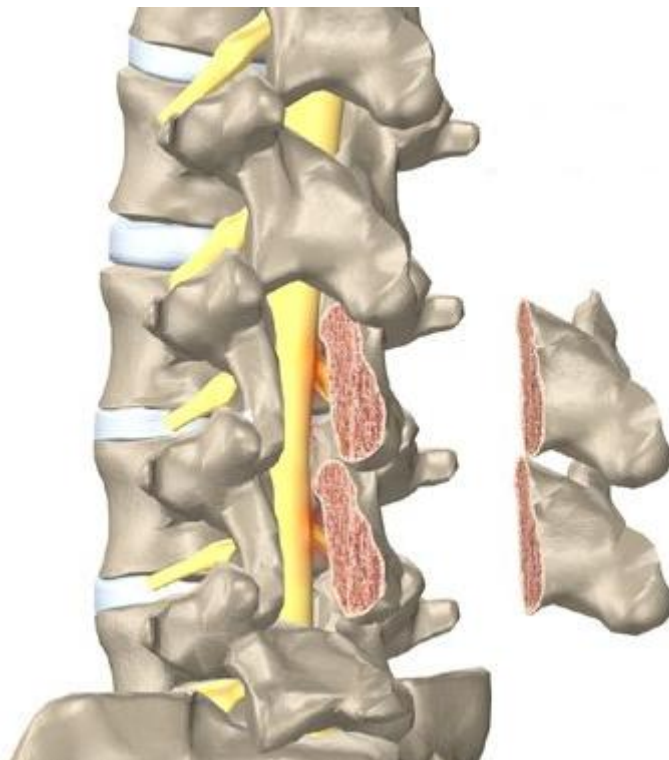
Operationen utförs för att vidga ryggmärgskanalen och återskapa det utrymme nerverna behöver för att kunna återta sin funktion helt eller delvis. Avgörande för slutresultatet är bland annat hur väl nervvävnaden läker efter att trycket på dem avlägsnats.

Oftast upplever man förbättring inom några veckor. Man måste dock räkna med att det kan ta flera månader innan slutresultat

uppnås. Ofta går det fortare om man håller sig i rörelse och försöker vara så aktiv som möjligt. Innan hemgång får du träffa fysioterapeut/ sjukgymnast som går igenom ett lättare träningsprogram.

Själva operationen utförs i narkos tar vanligen mellan en till några timmar beroende på hur omfattande nervfriläggningen är och om andra ingrepp måste göras samtidigt.

Vanligtvis innebär operationen att man bakifrån avlägsnar hela eller delar av den/de aktuella kotbågen/kotbågarna och de benpålagringar som bildats i mellankotlederna. Detta ingrepp kallas för dekompression och innebär att det blir ökad plats för nerverna i ryggmärgskanalen. Det kan göras med eller utan mikroskop.



Efter operationen

I vissa fall läggs en dränageslag i såret under operationen för att tömma eventuell blödning efteråt. Slangen avlägsnas vanligen dagen 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 sker vanligen 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.

Du får och ska vara uppe och gå efter förmåga. De första dagarna kan du använda ett gånghjälpmedel om du behöver.

Resultat

Det är helt naturligt att man känner viss smärta från sårområdet i några dagar upp till några veckor. Vanligen blir man klart bättre i benen efter operationen. Det blir oftast lättare att gå, och värk/domningar brukar avta. Man blir sällan helt bra, och rygg och/eller benbesvär av varierande grad kan kvarstå. Svensk ryggkirurgisk förening har utförligt beskrivit resultaten efter dessa operationer på sin hemsida: www.4s.nu

Risker för komplikation

Eftersom nerverna friläggs finns en viss risk för skada på dessa med värk längs nervens utbredningsområde som följd. Nerver som legat under tryck länge kan vara mycket känsliga för beröring.

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. Eftersom du lider av ett tillstånd som har att göra med åldrande, kan man inte garantera att dina besvär inte kommer tillbaka när åldrandeprocessen fortsätter. Det kan dröja allt mellan månader och år, och en ny operation kan ibland bli nödvändig.

Utskrivning från avdelningen

Vid utskrivningen får du vid behov recept på antiinflammatorisk (motverkar svullnad) 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, om en sjukskrivning är aktuell, beror på hur omfattande operationen varit och vilken typ av arbete Du har. Tiden varierar vanligen mellan 1 och 6 månader.

Såret är läkt efter 2 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

- Om du genomgått dekompression finns det inga särskilda restriktioner utan du får göra allt som känns bra. Utöka belastning i lyft och aktivitet successivt allt eftersom du återfår stabilitet och styrka i din bål och rygg.
- Du får promenera så mycket du kan. Utöka gångsträcken successivt.
- Man mår bättre om man tränar regelbundet efter kirurgi. Grundregeln är att undvika träning som ger bensmärta. Kvarstår en del ryggbesvär får man anpassa sina aktiviteter efter detta.

Om du har några frågor angående din spinala stenoperation 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)