



# Diskusprolaps og forsnævring i nakken

Denne patientvejledning handler om den operation, som du skal have foretaget. Vi anbefaler, at du også læser folderen "Generel vejledning i forbindelse med din operation".

For at du får det bedste slutresultat af operationen er din egen indsats vigtig. Du har selv et ansvar for, at det anbefalede træningsprogram med videre følges, og du må have tålmodighed i forhold til, hvor hurtigt du kommer tilbage til din hverdag igen.

Diskusprolaps rammer folk i alle aldre, men ses oftest i 30 - 50 års alderen. Det skyldes ofte en aldersbetinget nedbrydning af diskus. Diskus er den stødabsorberende kerne mellem ryghvirvlerne. Gennem en svaghed i diskus kan det gummiagtige indhold i diskuskernen bule ud og trykke på en nerverod. Svagheden i diskus kan dog også opstå som følge af en uheldig, pludselig rygbelastning.

Diskusprolaps ses hyppigst i lænderegionen, men kan også ses i halsrygsøjlen. Næsten de samme symptomer ses ved slidgigt i nakken, hvor der kommer forsnævring omkring nerverne. Symptomerne kommer ofte mere gradvist over nogle år, men ligner meget de symptomer, man ser ved en diskusprolaps. Symptomerne er smerter/stivhed i nakke, udstrålende til arme og fingre.

Føleforstyrrelse/følelsesløshed i arme og fingre og nedsat kraft i armenes muskler. I meget sjældne tilfælde kan der være problemer med at kontrollere vandladning og afføring.

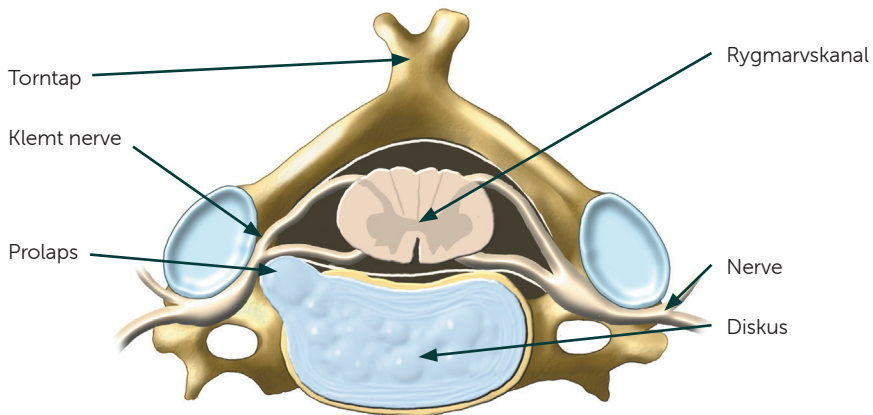
## Forundersøgelse

Du kommer først til en forundersøgelse hos vores speciallæge i rygkirurgi, som lytter til din sygehistorie og foretager en klinisk undersøgelse. Det er nødvendigt, at du får lavet en MR-skanning, før vi kan stille en endelig diagnose. MR-skanning laves så vidt muligt samme dag, som du kommer til forundersøgelse. Herefter taler du med rygkirurgen om, hvilke muligheder der er for behandling.

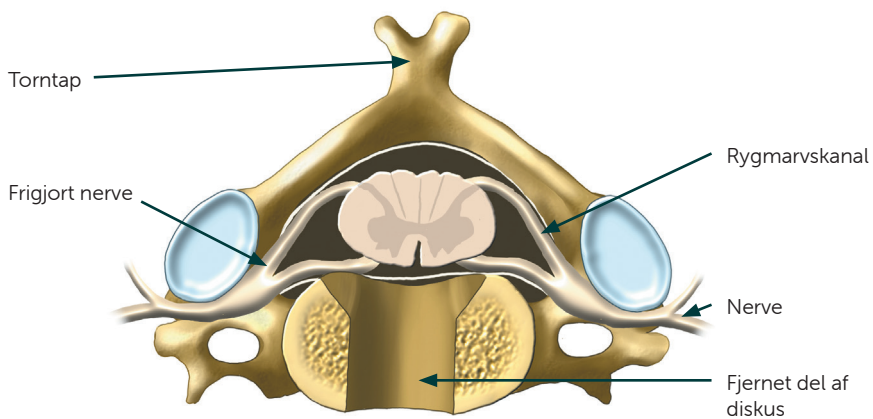
## Forberedelser

Du skal møde fastende til operation for diskusprolaps.

Indtil operationen råder vi dig til at leve på den måde, som giver dig færrest mulige smerter.



Diskusprolaps der trykker på nerven



Frilagt nerve efter operation

## Pause med medicin

Se angående dette i folderen "Generel vejledning i forbindelse med din operation" eller "Vanlig medicin i forbindelse med din operation".

## Forventninger

Formålet med operationen er først og fremmest at lindre smerterne der stråler ned i armen. I de fleste tilfælde vil føleforstyrrelser og kraftnedsættelse også blive afhjulpet af operationen. Det kan ikke altid lade sig gøre at fjerne alle symptomer. Målet er, at du kan fungere godt i dagligdagen uden eller med beskedne smerter i nakke og arm. Du kan ikke forvente, at alle generne er væk lige efter operationen. Der kan gå op til 6-12 måneder, før du kan vurdere, hvor stor effekt du har haft af operationen.

## Indlæggelse

Du må forvente at være indlagt en enkelt nat, og at du kan tage hjem efter morgenmaden næste dag.

## Operation

Ved operationen bliver du fuldt bedøvet. Operation og bedøvelse varer ca. 1 - 1 ½ time i alt. Bedøvelsen får du gennem en tynd plastik-kanyle, der er lagt i håndryggen. Operationen laves via et 4 - 5 cm langt snit på halsens forside. De

forskellige strukturer i halsen løsnes forsigtigt fra hinanden, indtil man når ned til halsrygsøjlen. Ved brug af røntgenundersøgelse under operationen finder vi leddet med nerveafklemningen. Diskus fjernes, og det er nu muligt at nå helt om til rygmarven og nerverne. Her fjerner vi det væv, der trykker på nerven. Da diskus fjernes ved operationen, indsætter vi i stedet en lille klods i spænd mellem hvirvlerne, som erstatning for den diskus, der er fjernet. Herefter lukkes såret på halsen.

Du må forvente at have et dræn ud fra såret lige efter operationen. Det skal forhindre, at der kommer en blodsamling.

## Efter operation

Efter operationen taler du med speciallægen og sygeplejersken, som informerer om planen og forholdsregler i tiden efter operationen.

### Dræn

Drænet, som er lagt under operationen, bliver fjernet, inden du skal hjem.

### Smerter

Oftest vil smerterne i armen være mindre umiddelbart efter operationen, men der kan være smerter i nakken. Du vil få fast smertestillende medicin (med faste intervaller). Har du mange smerter, er det vigtigt, at du siger til, så vi sammen kan finde den bedste

smertebehandling til dig. Du kan have behov for at få noget ekstra smertestillende. Det er vigtigt for forløbet, at du kun har acceptable smerter.

## Sårheling

Det første døgn efter operationen har du en forbindelse på såret. Når drænet er fjernet, får du forbindelse på, hvor det har siddet. Forbindingen kan du fjerne efter 24 timer.

## Genoptræning

Et par timer efter operationen kommer du ud af sengen med let hjælp og går lidt rundt. Før eller efter operationen instruerer fysioterapeuten dig i øvelser fra øvelsesprogrammet. Du får vejledning om det videre genoptræningsforløb.

For at du opnår det bedste resultat, er det vigtigt, at du følger de råd og øvelser, som lægen og fysioterapeuten giver dig. Øvelserne fortsætter du med hjemme.

Du får inden udskrivelsen også information om, hvordan du vender tilbage til normal funktion af nakken. Der er ikke behov for egentlig genoptræning.

## Skift hyppigt stilling mellem at gå, stå, sidde og ligge

Når du er opereret i nakken, vil du opleve, at du har det bedst, når du hyppigt skifter stilling mellem at ligge ned, sidde, stå eller gå. Du kan få forøgede smerter i nakken, hvis du sidder i længere tid, og du skal

derfor kun sidde kortvarigt i starten og gradvist øge det, som du føler det behageligt.

## Efter udskrivelse

### Bad

Du kan tage bad uden plaster et døgn efter operationen eller drænet er fjernet. Skyl såret grundigt med rent vand til slut og dup såret tørt med et rent håndklæde. Der vil evt. sidde nogle tapestrimler på tværs af såret (steristrips), som er med til at holde sårrandene sammen, og de skal sidde, indtil de selv falder af. De kan tåle, at du tager bad nogle gange.

For at nedsætte risiko for betændelse anbefaler vi, at du dagligt skifter hovedpudebetræk, indtil såret er helet.

### Opfølgning

Vi anbefaler opfølgning, fjernelse af tråde (evt. er du syet med tråde som opløses af sig selv) og justering af smertestillende medicin hos din egen læge 7 - 10 dage efter operationen.

Du får en tid til opfølgning efter 1 - 3 måneder evt. med røntgenundersøgelse.

### Forholdsregler de første 3 måneder

#### Smertestillende medicin

Et par dage efter operationen kan du opleve smerter mellem skulderbladene. Dette er normalt og kan som oftest behandles med almindelig

smertestillende medicin, indtil generne forsvinder - typisk i løbet af 1 - 2 uger.

Ved behov for yderligere smertestillende efter udskrivelsen kontakter du din praktiserende læge.

### **Bilkørsel**

Du kan være passager i en almindelig bil, gerne med ryglænet lagt tilbage.

Du kan køre bil igen, når du kan køre forsvarligt. Du skal have normal funktion af dine arme, og du må ikke tage stærk smertestillende medicin. Der går oftest ca. 2 uger.

### **Fodtøj**

Vi anbefaler, at du i den første tid benytter fodtøj med stødabsorption og undgår sko med høje hæle.

### **Arbejde**

Du må typisk være sygemeldt 4 - 6 uger efter operationen, og i nogle tilfælde kan det være en fordel at starte op på nedsat tid i en kort periode.

### **Svømning**

Du kan svømme efter 2 - 3 uger, hvis såret er helet. Undgå brystsvømning de første uger.

### **Sport**

Du kan tidligst løbe / jogge efter 6 - 8 uger. Løbesko skal være af god kvalitet med stødabsorption. Du bør undgå hårdt og ujævnt terræn i starten. Kontaktsport og sport med vrid i

ryggen, fx golf kan du tidligst genoptage efter 3 - 4 måneder.

Hvis du går for tidligt i gang, kan der være en risiko for forværring af generne i ryggen, som kan være vanskelige at behandle.

### **Seksualliv**

Seksuallivet kan genoptages, når du har lyst.

### **Løfte / bære**

Du skal undgå tunge løft i de første 2 uger - max. 3 kg. Vægten skal fordeles ligeligt, og byrden skal bæres tæt på kroppen.

## **Mulige bivirkninger og komplikationer**

Der er altid en risiko for komplikationer i forbindelse med bedøvelse og operation, selv om den er meget lille.

Fordi spiserøret har været holdt til side under operation, vil du ofte opleve fornemmelsen af en klump i halsen i dagene efter operationen. Dette aftager helt hos næsten alle.

### **Ny nerveafklemning**

Nogle få patienter udvikler en ny nerveafklemning i nakken på et andet niveau end det opererede. Der er ikke nogen kendte forholdsregler, fx specielle øvelser, der nedsætter denne risiko.

## Arvæv

Der dannes altid noget arvæv i rygmarvskanalen i det område, hvor man har opereret. Betydelige mængder arvæv kan medføre varige smerter.

## Betændelse i operationssåret

I den første tid efter operationen kan der komme betændelse i såret på halsen. Dette sker hos mindre end 1 %.

## Betændelse i diskusskiven

I den første tid efter operationen kan der opstå betændelse i det område, hvor diskusprolapsen blev fjernet. Dette sker hos under 0,1 % af patienterne. For at forebygge denne komplikation giver vi dig antibiotika i forbindelse med operationen.

## Blødning i operationssåret

I meget sjældne tilfælde kan der inden for det første døgn efter operationen dannes en blodansamling i såret. I så tilfælde er det nødvendigt at åbne såret igen for at tømme blodansamlingen ud, da den kan påvirke vejrtrækningen.

## Skade på nerve

I forbindelse med operationen kan der ske skader på den ene nerve til stemmebåndene, således at du bliver hæst. Hos langt de fleste kommer nerven sig dog igen i løbet af 1 - 2

måneder, men hos ca. 2 - 3 % er hæsheden blivende. I meget sjæde tilfælde (sjældnere end 1 %) kan der ske en lammelse af nerven til armen eller en beskadigelse af rygmarven, hvilket kan medføre lammelse af arme og ben.

## Aleris Hospitaler - Vest

---

### Aalborg

Sofiendalsvej 97  
DK - 9200 Aalborg SV  
Tlf. +45 3637 2750  
aalborg@aleris.dk

### Esbjerg

Bavnehøjvej 2  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf. +45 3637 2700  
esbjerg@aleris.dk

### Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal  
DK - 8200 Aarhus N  
Tlf. +45 3637 2500  
aarhus@aleris.dk

### Herning

Poulsgade 8, 2. sal  
DK - 7400 Herning  
Tlf. +45 3637 2600  
herning@aleris.dk

## Aleris Hospitaler - Øst

---

### København

Gyngemose Parkvej 66  
DK - 2860 Søborg  
Tlf. +45 3817 0700  
kobenhavn@aleris.dk

### Ringsted

Haslevvej 13  
DK - 4100 Ringsted  
Tlf. +45 5761 0914  
ringsted@aleris.dk

[www.aleris.dk](http://www.aleris.dk)

KABC 21  
KNAG 40