

Information till dig som ska opereras för diskbråck



Cario

Faktorer som kan påverka din planerade operation

- Om du har sår, plitor eller eksem på huden.
- Om du får en infektion strax före operationen, såsom förkylning, maginfluensa, tandinfektion eller feber.
- Om du får en betydande förändring av ditt hälsotillstånd, förbättring alternativt försämring, eller annan viktig händelse.

Uppstår något av ovanstående, kontakta våra operationskoordinatorer, tel. [08-50 90 27 04](tel:08-50902704).

Alternativt vårdavdelningen eller [Mina vårdkontakter på 1177](#), om det är utanför telefontiden.
Kontaktuppgifter, se sida 12.

Innehåll

Välkommen till Capio Spine Center Stockholm	3
Vad innebär diskbråck	4
Inför din operation	5
Träning	5
Förbered hemma	5
Läkemedel	6
Rökning	6
Hygien inför operation	6
Fasta inför operation	7
Vårdavdelningen	7
Operationen	8
Hur bra blir jag efter operationen?	8
Finns det några risker med operationen?	8
Efter din operation	9
Har jag ont efter operationen?	9
Hur lång är vårdtiden?	9
Hur ska såret skötas?	9
Behöver jag komma på återbesök?	10
Hur länge behöver jag vara sjukskriven?	10
Vilken rehabilitering?	10
Kan man få ett nytt diskbråck?	10
Har du frågor efter hemgång?	11
Kvalitetsregister	11
Kontakt	12

Välkommen till Capio Spine Center Stockholm

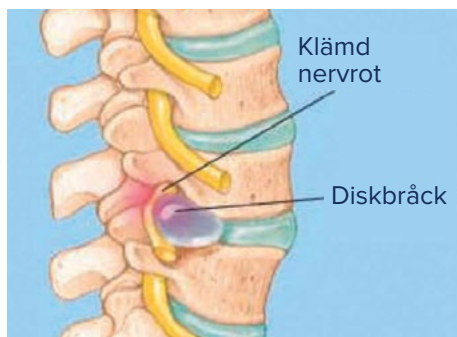
Nu när din operation är planerad önskar vi att du tar del av informationen i denna broschyr. Genom att du förbereder dig och läser informationen ökar du möjlighet att få ett gott slutresultat av din operation.

Titta gärna in på vår hemsida, stockholm.spinecenter.se, för mer information. Där finns också animerade filmer som beskriver ingreppen på de vanligaste diagnoserna.

Vad innebär diskbråck

Diskbråck är en utbuktning (bråck) i en mellankotskiva (disk).

Det uppstår i en disk som genomgått någon grad av åldersförändring, så att det finns en sprickbildning i diskens kapsel. I denna sprickbildning kan delar av diskens inre kärna komma ut som ett bråck.



Oftast uppstår ett diskbråck utan någon utlösande händelse, men kan ibland uppstå till följd av lyft, ryggböjning, ryggvridning eller annan olyckshändelse.

Alla diskbråck gör inte ont. Man kan ha diskbråck utan att man någonsin haft ont i vare sig rygg eller ben. Diskbråck ses med magnetkamera hos 20–30% av ”ryggfriska” personer.

Diskbråck orsakar besvär om det trycker på nerver och ger inflammation i nervstrukturen. Då får man ritzopathi, d.v.s. smärta som strålar ut i ena eller båda benen. Dessutom kan man få nedsatt känsel och muskelfunktion. Ibland uppstår antingen ryggsmärta eller bensmärta, men vanligast är en kombination.

De flesta diskbråck läker ut av sig själva utan behandling. Om diskbråcket inte läker inom två månader och man har stora besvär av bensmärta bör man överväga operation.

Behovet av operation avgörs av hur mycket smärta man har och hur mycket det påverkar känsel och muskelfunktion. I enstaka fall kan akut operation vara nödvändig: vid oförmåga att tömma urinblåsan, vid nedsatt känsel i underlivet eller svag ändtarmsmuskel.

Inför din operation

Träning

Inför en kommande operation är det viktigt att du är så aktiv som möjligt. Förslag på träningsprogram, som du gärna kan använda, finns på vår hemsida. Det är vår erfarenhet att det underlättar din rehabilitering efter operation. Du kan inte förstöra eller förvärra din rygghälsa genom att vara aktiv. Det förekommer att man får tillfälligt mera ont under och efter aktivitet, låt dock inte detta hindra dig från att vara aktiv.

Förbered hemma

Ordna det praktiskt hemma för dig. Förbered genom att t.ex. handla hem mat.

Se gärna till att ha någon anhörig eller vän tillgänglig när du kommer hem.

Hemresa kan ske i vanlig bil, men du får inte köra själv. Sjukresa kan i vissa fall beviljas om du tillhör Region Stockholm.

Om du kommer från annan region måste du planera för din hemresa själv innan du läggs in.





Läkemedel

Vissa läkemedel, som kan ge ökad blödningsbenägenhet t.ex. inflammationshämmande läkemedel, ska du sluta med innan operationen.

Alla dina läkemedel kommer att ses över och eventuell doskorrigering eller uppehåll ordineras av narkosläkaren före operationen.



Rökning

Om du är rökare är det viktigt att du slutar röka inför operationen, helst 6 veckor, och gör uppehåll några månader efteråt. Detta eftersom rökning ökar risken för komplikationer under och efter operationen samt försämrar kroppens läkningsförmåga.

Vill du ha hjälp med att sluta röka: Kontakta Sluta röka linjen tel. [020-84 00 00](tel:020-840000) eller via hemsidan slutarokalinjen.se



Hygien inför operation

Vi jobbar aktivt med att förhindra att infektioner uppstår i samband med din operation. Forskning har visat att i de flesta fall är det patientens egna bakterier som orsakar infektionerna. Den har även påvisat att infektionerna minskar om du som patient tvättar huden noggrant med antiseptiskt hudrengöringsmedel före operationen.

Tvålen finns att köpa på apotek, fråga efter Hibiscrub alternativt Descutan. Du ska ”dubbel-duscha” sammanlagt två gånger med desinfektionstvålen, se instruktionen som medföljer förpackningen.

I samband med första duschen skall du ta av dina smycken, klocka samt ev. piercingar, och inte ta på dig dem igen. Detta för att förhindra att det bildas bakterieansamlingar. Nagellack ska också tas bort.

Använd inga hudvårdsprodukter eller smink efteråt.

Ta på rena kläder när du duschat och byt till rena sängkläder.

Planeringsschema för dusch med Hibiscrub/Descutan:

Om du ska opereras på	Börja duscha hemma	Sista duschen hemma på operationsdagens morgon
Måndag	Söndag kväll	Måndag morgon
Tisdag	Måndag kväll	Tisdag morgon
Onsdag	Tisdag kväll	Onsdag morgon
Torsdag	Onsdag kväll	Torsdag morgon
Fredag	Torsdag kväll	Fredag morgon

Fasta inför operation

Kvällen före operationen: Ät inte fast föda efter midnatt, kl. 00.00.

Du får dricka klara drycker (t.ex. vatten, kaffe utan mjölk, saft) i små mängder fram till kl. 06.00 operationsdagens morgon.

Vårdavdelningen

Inläggning sker på operationsdagens morgon.

Mobiltelefon får användas på vårdavdelningen, dock inte på uppvakningsavdelningen.

Operationen

Operationen sker i narkos, via ett hudsnitt, 3–5 cm långt.

Diskbråcket lokaliseras och avlägsnas. Operationen tar 30–60 minuter och görs oftast polikliniskt, d.v.s. du får åka hem samma dag.

Hur bra blir jag efter operationen?

Syftet med operationen är att bota din bensmärta.

Möjligheten att du blir helt smärtfri eller bättre i benet är ca 90%. Om du har ryggsmärta kan även den minska efter operationen.

Det finns också en liten risk att du blir sämre, <3%. Om du har känselbortfall eller muskelsvaghet innan operationen finns detta ofta kvar direkt efter operationen. När nerverna efter hand läker, och du tränar, minskar detta successivt. Dock kan en viss grad av känselnedsättning eller muskelsvaghet kvarstå.

Finns det några risker med operationen?

Ja, liksom vid alla andra operationer finns det risk för infektioner. Det kan uppstå i huden eller i själva disken, men är ovanligt (<2%).

Risken för infektion minskas med antibiotikaproylax vilket du får i samband med operationen.



Efter din operation

Har jag ont efter operationen?

Man brukar inte ha så ont efter operationen, men viss smärta kan du känna av i början. Du får smärtstillande, både intravenöst och tabletter, om du behöver.

Även efter utskrivningen kommer du att ha en viss smärta i ryggen och även bensmärta kan förekomma. Det är naturligt under läkningsprocessen. Det är inte farligt att det gör ont när du rör dig och tränar.

Du kommer att få recept på smärtstillande läkemedel före hemgång. Det är viktigt att du sedan minskar intaget av värktabletter allt eftersom smärtan avtar, för att sedan sluta helt.

Hur lång är vårdtiden?

Utskrivning sker vanligtvis samma dag. Vi vill att du varit uppe och mår bra, innan du åker hem.

Hur ska såret skötas?

Såret inspekteras och förbandet byts vid behov innan du åker hem. Förbandet är täckt med en vattenavvisande film, vilket innebär att du kan duscha som vanligt så länge förbandet är helt och tätt. Om det kommer in vatten under plastfilmen, måste förbandet bytas.

Förbandet ska om möjligt sitta orört i 2 veckor och kan därefter avlägsnas i hemmet.

I de flesta fall är såret sytt med stygn som löser upp sig själva. Om så inte är fallet kommer du att få information och en lapp som du tar med till Distriktssköterskan för borttagning av stygnen.



Behöver jag komma på återbesök?

Återbesök till operatören är i regel inte nödvändigt, men hör av dig om du får problem.

Om du får uttalad smärta efter någon vecka eller om du känner av tecken på infektion såsom feber och sänkt allmäntillstånd, vätskande och svullet sår vill vi att du kontaktar oss.

Det är viktigt att du i första hand kontaktar oss, Capio Spine Center Stockholm, för bedömning.

Hur länge behöver jag vara sjukskriven?

Det beror på vilket arbete du har, men vanligen 2 veckor. Ibland kan man börja arbeta tidigare

Vilken rehabilitering?

Föl instruktionerna på det informationsblad du fick, vid ditt mottagningsbesök, gällande fysioterapi efter operation.

Kan man få ett nytt diskbråck?

Ja, man kan få ett nytt diskbråck som kräver operation, vilket förekommer i <10%. Det går inte att förebygga detta.

Har du frågor efter hemgång?

Har du frågor om din operation, smärtlindring, fysioterapi, sjuk-skrivning eller recept; kontakta Ryggmottagningen, så hjälper vi dig vidare.

Har du frågor om operationssåret; kontakta Mottagningsköterska, för rådgivning.

Alla telefonnummer finns under rubriken **Kontakt** ([se sida 12 i denna broschyr](#)).

Kvalitetsregister

Svenska Ryggregistret – Swe-spine, är ett kvalitetsregister där all ryggkirurgi som utförs vid Sveriges ortopediska och neurokirurgiska kliniker registreras sedan 1998.

Registret bidrar till ny kunskap om bästa behandling- och operationsteknik.

Formulären fylls i veckan före operationen (går ej tidigare). Efter operationen (1, 2, 5 och 10 år) kommer du att få ett nytt formulär där du får beskriva vad du tycker om resultatet av operationen.

Genom att svara på enkäter/frågeformulär bidrar du till en bättre vård!

Kontakt

Ryggmottagningen

08-50 90 27 00

Telefontid: måndag–fredag 8.00–11.00

Operationskoordinator Mottagningssköterska

08-50 90 27 04

måndag och onsdag kl. 09.00–11.00

tisdag och torsdag kl. 13.00–14.30

fredag kl. 09.00–10.30

Vårdavdelning

08-50 90 27 60

Uppvakningsavdelning

08-50 90 27 62

1177

Du kan också nå oss via **Mina vårdkontakter** på [1177.se](https://www.1177.se)

Adress

Capio Spine Center Stockholm

Löwenströmska Sjukhuset

194 89 Upplands Väsby



Cario

Cario Spine Center Stockholm

Löwenströmska Sjukhuset | 194 89 Upplands Väsby
stockholm.spinecenter.se