

Information till dig som ska genomgå en steloperation i ländryggen



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 14.

Innehåll

Välkommen till Capio Spine Center Stockholm	3
Vilka tillstånd föranleder en steloperation?	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
Vad innebär operationen?	8
Hur bra blir jag efter operationen?	8
Hur stel blir jag efter operationen?	9
Finns det några risker med operationen?	9
Efter din operation	10
Har jag ont efter operationen?	10
Hur lång är vårdtiden?	10
Hur ska såret skötas?	10
Hur länge behöver jag vara sjukskriven?	11
Behöver jag komma på återbesök?	11
Vilken rehabilitering?	11
Har du frågor efter hemgång?	12
Kvalitetsregister	12
Checklista	13
Kontakt	14

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.

Vilka tillstånd föranleder en steloperation?

Vanligaste anledningen till operation är smärta, orsakad av segmentell rörelsesmärta (SRS) eller kotförskjutning/kotglidning.

Långvarig rörelse- och belastningsutlöst smärta, s.k. segmentell rörelsesmärta, SRS, orsakas av degeneration (åldrande) i en eller flera mellankotsskivor d.v.s. diskar.

Men SRS kan också bero på andra saker exempelvis ett trauma mot ryggen vid en olycka och/eller en medfödd överörlighet i lederna.

Kotförskjutning (Spondylolistes) orsakas också oftast av åldersförändringar, i disk och facetter som ligger mellan kotorna, men ibland kan orsaken vara en spricka i kotbågen (då oftast genetiskt nedärvd).

Kotförskjutning innebär att en kota i ländryggen glider, oftast framåt, i förhållande till kotan som ligger under.

Symptom

Ett vanligt symptom på dessa tillstånd är kronisk molande värk i ländryggen som strålar ut mot flanker, skinkor och baksidan av benen.

Smärtan är ofta lägesberoende och kan även ha inslag av huggande, skarp smärta vid okontrollerade rörelser, till exempel vid en nysning eller om man snubblar till.

Vid större glidningar kan nerver komma i kläm som kan ge domningar, känselnedsättning och försvagning av musklerna i benen.

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.

Vanligtvis klarar du dig utan hjälpmedel efter operation. Har du haft gångsvårigheter innan operation kan ett par kryckor eller gånstavar vara till hjälp första tiden efter operation. Har du svårt att böja dig fram och plocka upp något från golvet kan en griptång vara till hjälp första tiden efter operation. Kontakta din vårdcentral innan operationen om du tror dig behöva detta.

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.

Om du tror att du kommer att behöva hemtjänst skall du själv i god tid ta kontakt med biståndshandläggaren i den stadsdelsnämnd/kommun där du bor.



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.

Vi tillhandahåller läkemedel som är vanliga i samband med ortopediska operationer. Om du sedan tidigare intar andra läkemedel, ska du ta med dig dessa, helst i originalförpackning, till avdelningen.



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.

Utse gärna en anhörig som kan fungera som kontaktperson gentemot avdelningen. Det underlättar för oss t.ex. i samband med telefonförfrågningar.



Operationen

Vad innebär operationen?

Ingreppet innebär att två eller flera kotor stelopereras med hjälp av bentransplantat, så att de växer ihop och rörligheten mellan dem upphävs.

Bentransplantaten läggs antingen baktill på transversalutskotten eller mellan kotkropparna.

Bentransplantationen kombineras oftast med att kotorna fixeras med skruvar och metallstag, en så kallad skruvfixation.

Hur bra blir jag efter operationen?

Det beror på hur bra det läker och hur du följer de instruktioner du får efter operationen.

Möjligheten att du blir förbättrad är ca 80% vid segmentell rörelse-smärta och något lägre vid andra orsaker till steloperation. Det går alltså inte att garantera att du blir smärtfri.

Risken att du har oförändrade besvär efteråt är ca 10% och risken att du blir sämre är mindre än 10%.

Hur stel blir jag efter operationen?

Det beror på hur många kotor som stelopererats. I de flesta fall görs steloperationen mellan två eller tre kotor.

Steloperationen upplevs endast som måttlig begränsning för rörelse och i stället ges känslan av en ökad rörlighet då smärtan har minskat.

Finns det några risker med operationen?

Risk för komplikationer finns vid alla ingrepp, även ryggoperationer. Även om riskerna så som infektion, blodproppar och nervpåverkan är små, så finns inga garantier mot komplikationer.

Risken för infektion motverkas med antibiotikaprofylax, vilket alla får i samband med operationen.

Blodpropp i benet motverkas med tidig uppstigning, samt fot- och benrörelser vid sängläge.

Nervpåverkan är oftast, men inte alltid, övergående. Den kan yttra sig som känselstörning, muskelsvaghet eller nervsmärta.

En tydlig riskfaktor som du själv kan påverka är rökning, [se sid 6](#).

Efter din operation

Har jag ont efter operationen?

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

Även efter utskrivningen kan det förekomma viss smärta då sår, och eventuellt påverkad nervvävnad, ska läka. 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?

Vanligen kan man åka hem dagen efter operationen. Hänsyn till samsjuklighet och ålder kan påverka vårdtiden. Planerad hemgång ser du på din kallelse.

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.

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 på Capiro Spine Center för bedömning.

Hur länge behöver jag vara sjukskriven?

Vanligtvis 2–3 månader på heltid och därefter 1 månad deltidssjukskrivning, men det beror på vilket arbete du har.

Har du fysiskt lätt arbete och kan styra arbetstakt/innehåll själv kan du börja arbeta tidigare.

Behöver jag komma på återbesök?

Du kommer att kallas för telefonuppföljning alternativt återbesök till operatören, om 3–4 månader om inget annat sagts.

Vilken rehabilitering?

Sjukgymnasten/fysioterapeuten på avdelningen kommer ge dig information om rehabilitering/träning innan hemgång. Du kommer att få med dig ett träningsprogram som du ska utföra under den första månaden.

Den viktigaste träningen i början är att varje dag ta kortare promenader, gärna 3 gånger per dag. Dessa promenader bör efterhand bli successivt längre. Det stimulerar rygg- och benmuskler samt läkningen.



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 14 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!

Checklista

inför inläggning på avdelningen

- Ta med egna mediciner, i originalförpackning.
- Om du har diabetes och har egen blodsockermätare, får du gärna ta med den.
- Ta gärna med egna mjuka kläder och gåvännliga inneskor.
- Ta med hygienartiklar (ex. tvål, tandborste).
- Ordna eventuella hjälpmedel före operationen.
- Hjälp efter operationen?
Kontakta anhöriga/vänner eller hemtjänsten.
- Utse en anhörig som kontaktperson.
- Dubbeldusch med Descutan enligt instruktioner i denna broschyr.
- Lämna smycken och värdesaker hemma.
- Nikotinplåster/tuggummi om du behöver det under vårdtiden.
- Mobiltelefon (om du har). Om du tar med egen elektronisk utrustning typ dator, läsplatta eller radio, tänk på hörlurar.

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