

# OPERATION AV LÄNDRYGGS- DISKBRÅCK



## 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 (fig. 1). Oftast uppstår ett diskbråck utan någon utlösande händelse. Ibland uppstår ett diskbråck till följd av lyft, ryggböjning, ryggvidning eller annan olyckshändelse.

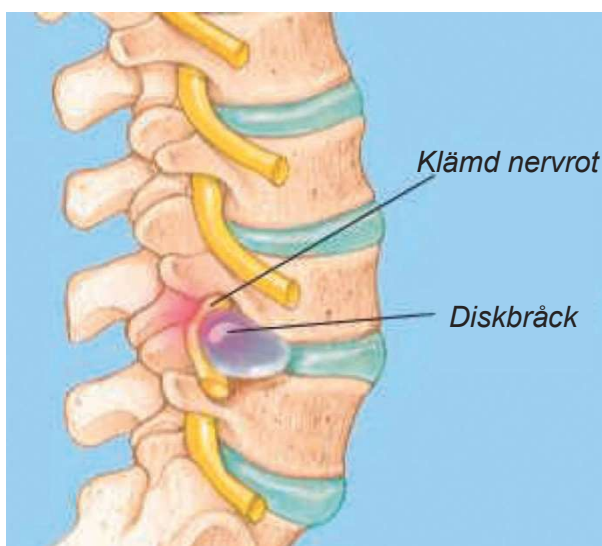


Fig. 1

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.

## Varför utförs operationen?

Diskbräck orsakar besvär om det trycker på nerver och ger inflammation i nervstrukturen (fig.2).

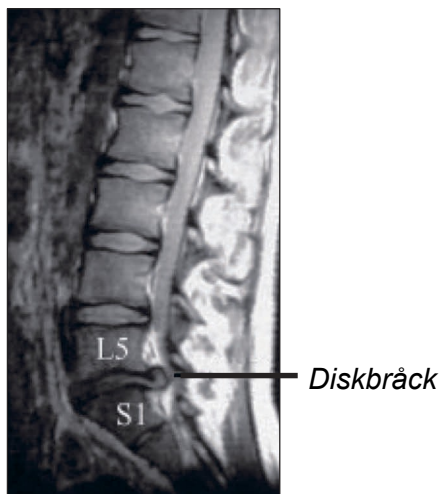


Fig. 2

Då får man radikulopati, 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 diskbräck läker ut av sig själva utan behandling. Om diskbräcket inte läker inom 2 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.

## Vad innebär en operation och vilken metod används?

Operationen sker i narkos, via ett hudsnitt, 3-5 cm långt. Diskbråcket lokaliserar och avlägsnas (fig.3). Operationen tar 30-60 minuter. Operationen utförs med eller utan mikroskop, beroende på vad operatören föredrar. Slutresultatet är detsamma vare sig mikroskop använts eller inte. Oftast görs operationen polikliniskt, d.v.s. Du får åka hem samma dag.

Det är beroende på hur långt Du har att åka och hur ditt allmäntillstånd är.

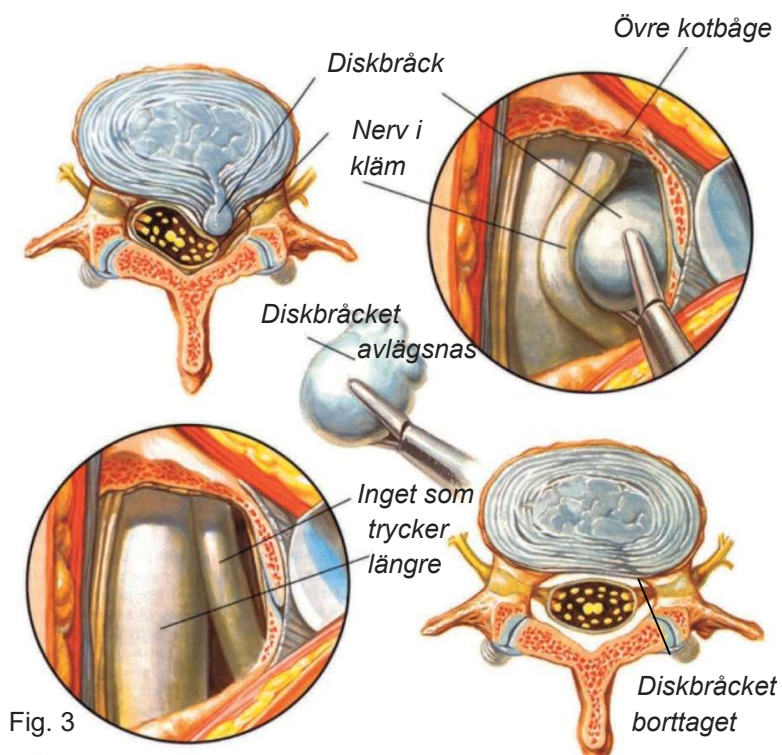


Fig. 3

Det finns animerade filmer på Stockholm Spine Centers hemsida ([www.stockholm.spinecenter.se](http://www.stockholm.spinecenter.se)) som beskriver ingreppen.

## 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 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 alla får i samband med operationen.

## Hur ska jag förbereda mig inför operationen?

Inför en kommande operation är det viktigt att Du är så aktiv som möjligt. 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. Lämplig träning kan vara stavgång, gå/löpband, crosstrainer, bassängräning, pilates eller motionscykel. Försök att träna minst 3 ggr per vecka efter din förmåga.

Vissa läkemedel behöver Du sluta med före operationen. Det gäller framförallt inflammationshämmande läkemedel exempelvis Voltaren, Diclofenak, Ipren och Treo, som kan ge ökad blödning under operationen.

Om Du äter blodförtunnande medicin såsom Waran måste detta sättas ut enl. schema. Även andra proppförebyggande läkemedel kan behöva sättas ut eller doskorrigeras.

Detta ordinerar av narkosläkaren före operationen.

Du kan fortsätta ta dina övriga smärtstillande såsom Alvedon, Citodon, Tradolan och Oxycontin.

Om du är rökare är det viktigt att du slutar röka inför operationen och gör uppehåll några månader efteråt. Detta eftersom rökning ökar risken för komplikationer under och efter operationen samt försämrar kroppens läkningsförmåga. Rökare upplever inte heller samma grad av förbättring av en operation som ickerökare gör.

Se till att ha någon anhörig/vän tillgänglig när Du kommer hem. Om Du åker hem samma dag som Du opererats vill vi att någon finns hemma över natten.

## Vad händer efter operationen och hur länge blir jag sängliggande?

Du kommer att vakna på uppvakningsavdelningen och vara där de första timmarna. Du ska stiga upp så fort Du känner att Du klarar det, om inget annat sägs. Ha dock alltid någon personal med de första gångerna. Du får röra dig helt fritt med den naturliga begränsningen som sårsmärtan ger. Det minskar stelhetskänslan i ryggen och underlättar för att få igång magen.

## 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. Det är naturligt under läkningsprocessen. Du kan också få lite mer ont dagen efter på grund av svullnad. 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?

Du kan åka hem på operationsdagens kväll eller dagen efter. Om det planerats hemgång samma dag vill vi att Du varit uppe en längre stund, klarat toalettbesök och mår bra, innan Du åker hem.



## Hur sker hemtransporten vid utskrivningen?

Hemresa kan ske med vanlig bil, men Du får inte köra själv. Om Du kommer från annat landsting måste Du planera för din hemresa själv innan Du läggs in.

## 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 Distriktsköterskan för borttagning av stygnen.

## Hur länge behöver jag vara sjukskriven?

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

## 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, Stockholm Spine Center, för bedömning.

## Vad innebär rehabiliteringen efter operationen?

Fysioterapeuten på avdelningen kommer att ge dig information om träning och rehabilitering. Du kommer att få ett program att trappa upp din träning efter, samt kontaktuppgifter till vår fysioterapeut om Du behöver ytterligare råd i din rehabilitering.

## Finns det saker jag inte får göra när jag kommit hem?

Nej, inga andra än sådana saker som sårsmärtan i ryggen själv förhindrar. Du får alltså gå, stå, sitta, lyfta saker, köra bil, cykla, åka buss och tåg, så snart Du själv vill och känner att Du klarar det. Du skall vara uppe och röra dig så mycket Du orkar.

## Behöver jag hjälpmedel hemma?

Nej, Du behöver inga särskilda hjälpmedel. De rörelser som krävs för dagliga aktiviteter är en bra träning.

## 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.

## Vart vänder jag mig om jag har frågor efter hemkomst?

### **Har du frågor om din operation, smärtlindring, fysioterapi, sjukskrivning eller recept**

Ring våra sekreterare, som hjälper dig vidare

**Tel nr: 08-50 90 27 00** välj ryggmott menyval 1 och därefter mottagningen menyval 1 igen.

Telefontid: måndag-torsdag 8:00 -11.30 och 13:00 -14:00  
samt fredag 8-11.30.

### **Har du frågor om operationssåret, ring mottagningen**

**Tel nr: 08-50 90 27 04**

Telefontid: måndag och onsdag kl. 09:00 - 11:00  
tisdag och torsdag kl 13:00 - 14:30  
fredag kl 09:00 - 10:30

Övrig tid: tel. 08-50 90 27 00, välj menyval 1

**Vid övriga frågor** kan du ringa vårdavdelningen

**Tel nr 08-50 90 27 60**

## Kontaktinformation

**Telefon:**

Stockholm Spine Center, vx	08-5090 27 00
Mottagning och operationskoordinator	08-5090 27 04
Vårdavdelning	08-5090 27 60
Uppvakningsavdelning	08-5090 27 62

**Adress:**

Stockholm Spine Center  
Löwenströmska Sjukhuset  
S- 194 89 Upplands Väsby

Mer information finns på [www.spinecenter.se](http://www.spinecenter.se)

**Kontaktuppgifter efter hemgång:  
se föregående sida**