



## **KYSTHOSPITALET I HAGEVIK**

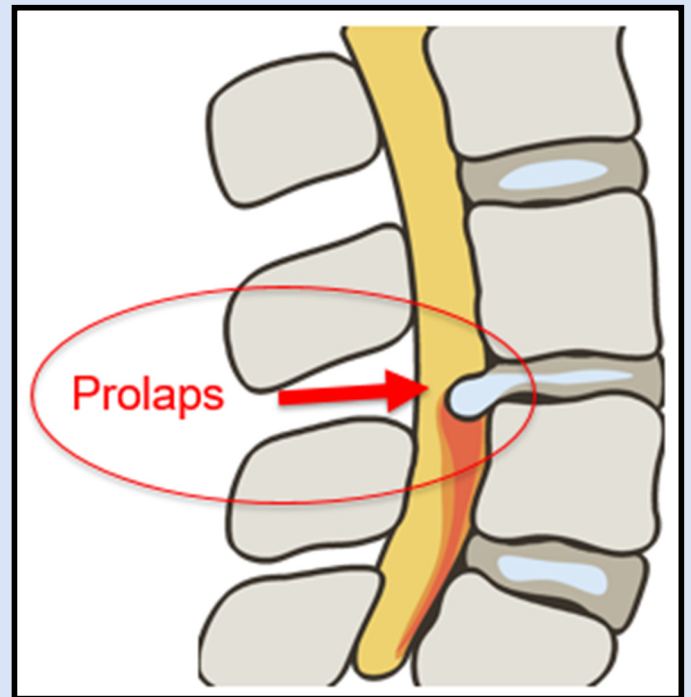
### **Ryggoperasjon**

#### **Prolaps**

Denne foldaren inneholder informasjon for pasientar som skal få utført ryggoperasjon med fjerning av prolaps. Sjå i tillegg foldar med generell informasjon om innlegging på sjukehuset.

## KVA ER PROLAPS?

Ryggsøyla består blant anna av ryggvirvlar og mellomvirvelskiver. Mellomvirvelskivene har som oppgave å være støtputer og sørge for bevegelse i ryggen. Dei består av ei mjuk geleaktig kjerne med ein kapsel rundt. Dersom kapselen blir svekka, kan skiva få ein utposing inn i ryggmargskanalen. Dette blir kalt eit prolaps.



## SYMPTOMER

Prolaps kan gi ulike symptom. Typisk er utstrålande smerter til bein(a), nommenheit, kraftsvikt. Lokale smerter i rygg og sete-/hofteområdet er og vanlig.

**Dersom du i ventetida på operasjon opplever forverring av symptom som lamminga, eller problem med vannlating, må du straks ta kontakt med lege!**

## OM OPERASJONEN

Hensikta med operasjonen er å fjerne prolapset for å lette trykk på nervevev. Målet er å redusere smertene og å få betre funksjon.

Operasjonen blir gjort i narkose. Operasjonslengda avheng av omfanget, men er oftast 0,5 til 2 timer. Nokre gonger blir det lagt inn dren i

operasjonssåret, for å samle opp blodvæske den første tida etter operasjonen. Det kan og bli lagt inn eit kateter til urinblæra, for å ha kontroll på vasslating under og etter operasjonen. Desse blir fjerna same dag, eller dagen etter.



## Komplikasjonar<sup>1</sup>

Ved alle operasjoner er det ein viss risiko for komplikasjonar, og at ein ender opp med uendra eller meir smerter og meir plager enn ein hadde før. Dersom du føler at du ikkje har fått god nok informasjon om prognose og risiko ved operasjonen, må du ta kontakt med legen som



skal operere deg. Vi prøver å redusere all risiko for komplikasjonar, både før, under og etter operative inngrep.

<sup>1</sup> Sjå også foldaren "Informasjon til deg som skal innleggas på Kysthospitalet i Hagevik"



Dei vanlegaste komplikasjonane ved prolapsfjerning/ryggkirurgi er:

- Rift i den tynne hinna som omgir nervevevet (duralesjon). Blir behandla med tetting av rift. Sjeldan ved første gangs operasjon (2 %), men vanligere (opptil 20 %) dersom ein er operert i same område i ryggen tidligare. Påverkar ikkje langtidsresultatet av operasjonen i seg sjølv.

Sjeldne komplikasjonar (mindre enn 1% risiko):

- Skade på nerve som kan gi lammingar (f. eks. svakheit i ankel)
- Blodsamling i ryggmargskanalen som kan gi trykk og skade på nervevevet.
- Djup venetrombose og lungeemboli ("blodpropp")
- Urinveisinfeksjon
- Infeksjon i operasjonsområdet



## KVA SKJER ETTER OPERASJONEN

Inneliggende pasientar blir flytta til Oppvåkningsavdelinga og vidare til Sengepost. Dagkirurgiske pasientar blir overvåka nokre timar før heimreise.

### Raskt på beina

Kom i gang med normal aktivitet så tidleg som mogleg. Det er vanlig å komme opp å gå operasjonsdagen. Ein fysioterapeut vil hjelpe deg i



den vidare opptreninga og gi råd og informasjon.

Så snart du klarer, kan du gå turar på eigen hånd. Beveg deg så naturlig som mogleg. Det er vanligvis ingen restriksjonar etter prolpasoperasjon.

### Førebygging av blodpropp

Kom tidleg i gang med aktivitetar. Ha fokus på sirkulasjonsfremmande øvingar.

### Smerter

Det er vanleg å oppleve smerte i operasjonsområdet dagane etter operasjonen. Du vil få smertestillande medisinar etter behov. Det er ikkje farlig å være i bevegelse sjølv om du har smerter.

## ETTER HEIMREISE

Du blir oppfordra til å være aktiv og følge råda du har fått av fysioterapeuter ved KIH, når du kommer heim. Dagkirurgiske pasientar blir ringt til dagen etter operasjon for å høre korleisn det går.

**Reseptar/Sjukemelding:** Du vil få med resept på smertestillande medisinar dersom du har behov for det. Vanlegvis er det behov for sjukemelding i 2—6 veker, avhengig av type arbeid.

**Operasjonssåret:** Bandasje skal brukas i ca 12 dagar etter operasjonen. Du kan dusje etter 2 dagar.

Det er vanlegvis ikkje sting å fjerne, dei ligger under huda og blir løyst opp av seg sjølv.



**HUGS:** Kontakt legevakt, fastlege eller KIH ved teikn på komplikasjonar som lammingar, problem med vasslating/avføring, utolelege smerter.

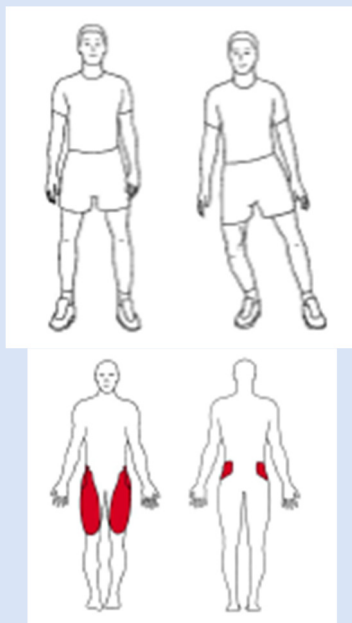
**Poliklinisk kontroll:** Du får time til kontroll hos fysioterapeut 12 veker etter operasjon.

**Bilkøyring:** Du kan køyre bil når du er i stand til det etter Vegtrafikklova.

# VELKOMMEN TIL KYSTHOSPITALET I HAGEVIK



# RYGGØVINGAR DEL 1



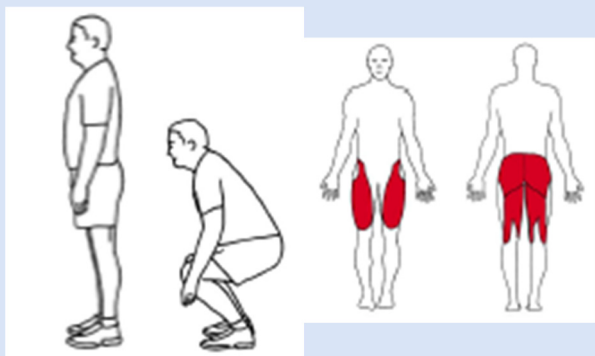
## 1. Vektoverføring, sidelengs + fram og tilbake

Finn midtstilling: overfør kroppstyngden frå høgre til venstre bein, finn midten. Gjenta. Overfør så kroppstyngden frå tå til hel, finn midten. Gjenta. Kjenn at du står godt og har god kontakt med golvet når kroppstyngden er plassert i midten.



## 2. Sammentrekning av skulderblad

Stå med armene hengande ned langs sida. Trekk skulderblada saman og litt ned, hald i 3-5 sek, slapp av og gjenta.



## 3. Knebøy

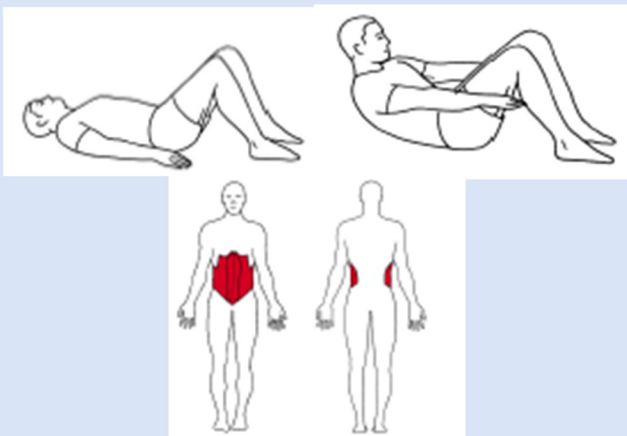
Stå med hoftebreddes avstand mellom føtene. Bøy i hofte og kne. (tenk at du skal sette deg ned på ein stol). Strekk i hofte og kne og kom tilbake til ståande stilling.





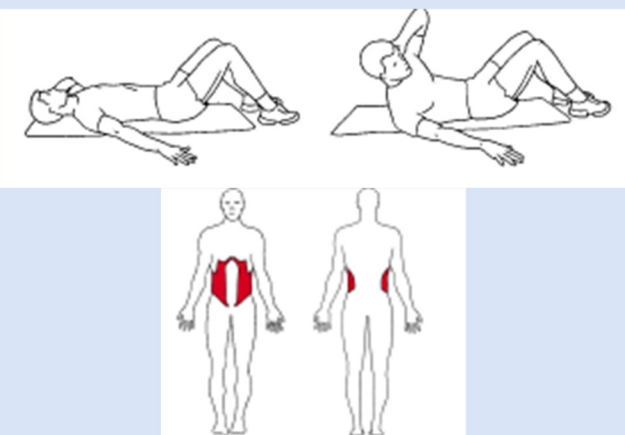
#### 4. «Armhevingar» mot vegg

Støtt deg mot vegg - med armene i brysthøyde. Hold kroppen strak. Senk kroppen mot vegg og skyv tilbake.



#### 5. Rette magemuskler

Ligg på rygg med bøyde kne, armene langs sida. Aktiver magemuskulaturen, rull overkroppen opp og strekk armene fram. Rull ned igjen og hvil hodet mot underlaget/pute.



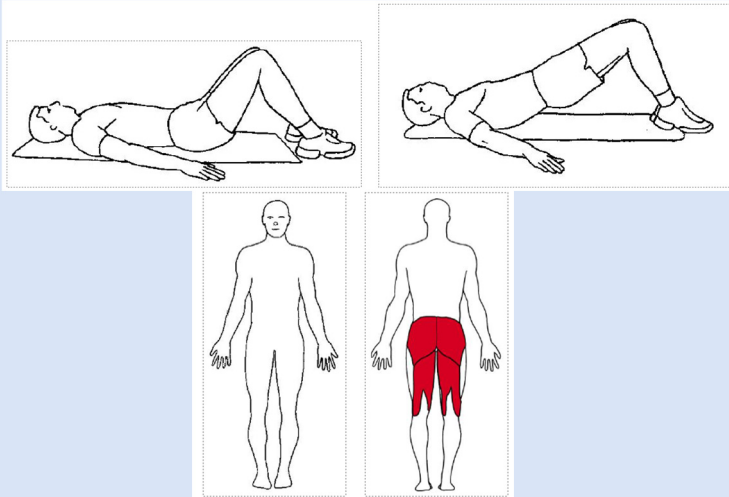
#### 6. Skrå magemuskler

Løft hodet og strekk venstre arm/alboge mot høyre kne. Rull rolig ned att og hvil hodet mot underlaget. Gjør det samme til venstre side.



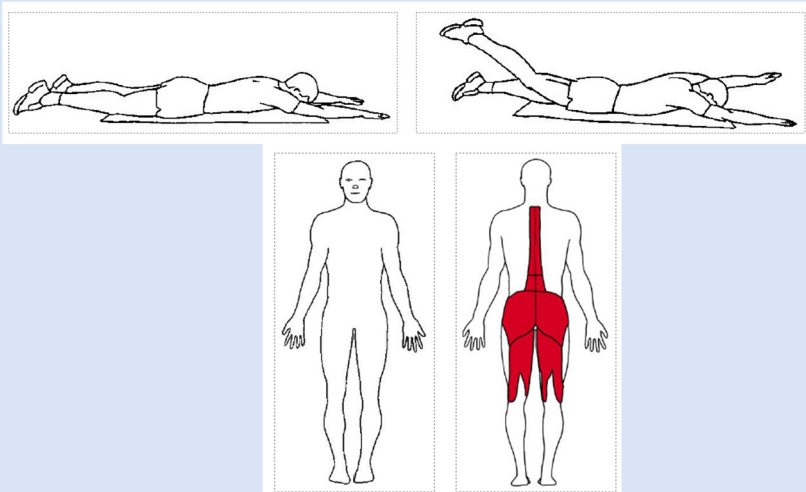
# HELSE BERGEN

Kysthospitalet i Hagevik



## 7. Seteløft

Ligg på rygg med bøyde kne. Knip setet saman og løft bekken og nedre del av rygg frå underlaget. Hald i 3-5 sek. Kvil og gjenta.



## 8. Mageliggande diagonalhev

Ligg på magen med strake armar og bein. Løft den eine armen og det motsatte bein ca 5cm opp frå golvet. Hald ca 3sek. og slapp av. Løft motsette bein og arm.



ExorLive.com 05.08.2022 @

Din fysioterapeut vil vise deg hvilke øvelser og hvor mange repetisjoner du skal gjøre.





**Adresse** Hagaviksbakken 25, 5217 Hagavik

**Sentralbord** 56 56 58 00

***[www.kih.no](http://www.kih.no)***