

|                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| Kirurgiska polikliniken  | (06) 826 4293                   |
| Vårdplanerare            | (06) 826 4788 vardagar kl. 9-10 |
| Kirurgiska avdelningen 7 | (06) 826 4303                   |

## FÖRBEREDELSE INFÖR OPERATION AV FÖRTRÄNGNING I RYGGMÄRGSKANALEN ELLER SPINAL STENOS

### Allmänt

Du har en förträngning i ryggmärgskanalen d.v.s. spinal stenos. Förträngningar i ryggmärgskanalen beror vanligtvis på degenerativa förändringar i ryggraden som kommer med stigande ålder. Vanliga symptom är smärta, domningar i benen samt svårt att gå mer än en kort sträcka. Smärtan avhjälpas vanligen med vila och smärtmedicin. Före operationen bör du lindra symptomen med mediciner, motion och viktninskning samt med hjälp av olika hjälpmedel. Även fysikaliska behandlingar lindrar symptomen. Det lönar sig att hålla rygg-, bål- och magmusklerna i gott skick.

Inför en kommande operation och under rehabiliteringen är det viktigt **att du är så aktiv som möjligt**. Detta påskyndar återgången till normallivet. För att en snabb återhämtning skall ske är det viktigt att du själv vill bli opererad och att du dagligen tränar enligt angivna föreskrifter.

Förberedelserna inför en ryggoperation påbörjas månader innan själva ingreppet. En operation är en påfrestning för kroppen och ett gott hälsotillstånd är önskvärt. En god grundkondition befrämjar tillfrisknandet och förebygger komplikationer.

### Vård av primärsjukdomar och allmänkonditionen

När primärsjukdomar ss reuma, diabetes, astma och hjärt- och kärlsjukdomar samt långvariga hudsjukdomar är i balans minskar operationsriskerna och tillfrisknandet påskyndas. Om du har långvariga sjukdomar skall du gå på en hälsokontroll innan operationen.

Ett gott näringstillstånd befrämjar konvalescensen. Ät mångsidig kost innan operationen och drick tillräckligt. För att förstärka benvävnaden är det viktigt att få i sig tillräckligt med kalcium och D-vitamin. Om du har märkbar övervikt lönar det sig att banta i god tid innan operationen. Övervikt förlänger konvalescens-tiden och ökar operationsriskerna.

Tobaksrökning försämrar blodcirkulationen i operationssåret och fördröjer sår-läkningen samt ökar infektionsrisken. Tobaksrökning försämrar också benbildningen och påskyndar degenerationen. Det lönar sig att sluta röka i god tid, senast en månad innan operationen.

Riklig alkoholkonsumtion försvårar återhämtningen och rehabiliteringen efter operationen samt försämrar smärtmedicinernas verkan. Riklig alkoholkonsumtion kräver ändamålsenlig vård i god tid innan operationen.

## Skötsel och förebyggande av infektioner

Det är viktigt att sköta alla infektioner före operationen. Infektioner i tänder, andningsorgan och urinvägar samt hud- och nagelinfektioner utgör förhinder för operationen. **Om du misstänker att du har en infektion som kräver vård bör du kontakta din egen hälsocentral.**

### Ankomst till operationen

Du får själv förbereda dig hemma inför din kommande operation eftersom du kommer till sjukhuset på operationsdagens morgon. Du anländer till vårdavdelning 7 enligt LEIKO-principerna (LEIKO=leikkaukseen kotoa ; hemifrån till operation). Du kan i förväg skaffa hem de **hjälpmedel** som du ev kommer att behöva **efter din ryggoperation**. Du kan fråga efter dem på din egen hälsocentrals hjälpmedelsutlåning.

- kryckor
- toaletsitshöjare
- sittkudde
- griptång
- klossar som sängförhöjare

### Återhämtningen efter operationen

Vårdtiderna på avdelningen är korta. Planera på förhand hur du ska klara dig i hemmet efter operationen. Kommer du att klara tex uträttandet av ärenden utanför hemmet, duschen eller påklädning/avklädning? Du kan ta hjälp av dina anhöriga eller din kommuns hemvård. Vid behov kan en socialarbetare hjälpa dig att ordna dina angelägenheter.

Utskrivningen sker när förutsättningarna för utskrivningen uppfyllts. Målsättningen är att du blir utskriven senast den andra eller tredje dagen efter operationen. Vid behov kan vården fortsätta på hälsovårdscentralen.

**Efter en ryggoperation är sjukskrivningen i allmänhet 2-4 veckor. Återbesök behövs vanligen inte.**

**Efter operationen är det viktigt att du rehabiliterar din rygg enligt de anvisningar du fått.**

När ryggen är helt återställd behövs inga restriktioner pga operationen. Under konvalescenstiden kan du känna ofarlig lindrig smärta i ryggen eller förbigående smärta eller domningar i benen. I

Ihminen keskiössä  
Individen i centrum

bästa fall försvinner de symptom som lett till operationen genast efter ingreppet, men nervskador behöver längre tid att läkas, upp till 2 år tom.