Hryggspenging

Hryggspenging er skurðaðgerð til að hindra hreyfingu í hrygg, létta álagi á taugar og draga úr verkjum. Ástæður fyrir aðgerðinni geta verið ýmsar svo sem taugaklemma, slitgigt eða áverkar á hrygg. Í aðgerðinni eru settar festingar úr málmi til að styðja við hrygginn. Stundum er bein tekið frá mjaðmarkambi og það notað til að örva samvöxt á milli beina í hrygg.

Undirbúningur fyrir aðgerð

Blóðþynningarlyf

Hætta þarf töku blóðþynningarlyfja fyrir aðgerð samkvæmt ráðleggingum læknis til að minnka hættu á blæðingu í aðgerð. Læknir bæklunarskurðdeildar ráðleggur um hvenær má hefja töku þeirra aftur.

Næring

Gott næringarástand flýtir fyrir bata og getur minnkað líkur á fylgikvillum aðgerðar. Helsta byggingarefni líkamans er prótein sem finnst meðal annars í kjöti, fiski og sumum mjólkurvörum. Vítamín og steinefni sem flýta gróanda eru í ávöxtum og grænmeti. Gott er að drekka próteindrykki og aðra orkuríka næringardrykki en þeir fást í stórverslunum og apótekum.

Náttúru- og fæðubótarefni

Ráðlagt er að hætta notkun allra náttúru- og fæðubótarefna tveimur vikum fyrir aðgerð þar með talið lýsi og Omega 3, þar sem þau geta haft blóðþynnandi áhrif. Óhætt er að taka áfram inn fjölvítamín og steinefni.

Tóbaksnotkun og rafrettur

Reykingar, nef- og munntóbaksnotkun og nikótín í rafrettum hafa áhrif á bata eftir skurðaðgerð og geta seinkað því að sár grói og aukið hættu á fylgikvillum aðgerðar. Því er mikilvægt að hætta tóbaksnotkun 6-8 vikum fyrir aðgerð og vera tóbakslaus í að lágmarki tvær vikur eftir aðgerð. Þeir sem nota tóbak eru hvattir til að hætta og geta leitað aðstoðar á heilsugæslustöðvum eða á www.heilsuvera.is (netspjall, símaráðgjöf og fræðsluefni).

Undirbúningur fyrir aðgerð gerir heimkomuna léttari. Huga þarf að eftirfarandi atriðum:

- Að góð handrið séu við allar tröppur og að lýsing sé góð bæði innan og utandyra.
- Fjarlægja lausar gólfmottur og snúrur úr gangvegi og hafa þá hluti sem oftast eru notaðir í seilingarhæð.
- Hafa stama mottu í sturtubotni og eiga langt skóhorn.
- Meta þörf á handföngum við sturtu, baðkar og salerni.
- Undirbúa einfalda matseld fyrstu dagana heima. Hægt er að nýta heimsendingar-þjónustu verslana.
- Fá aðstoð ættingja eða vina við innkaup og þrif að kaupa í matinn og aðstoða við þrif ef þörf er á.
- Ef aðstæður heima fyrir eru þannig að þörf er á aðstoð eftir útskrift, þarf að huga að því fyrir innlögn og gera viðeigandi ráðstafanir í tíma.
- Undirbúa heimferð, því ekki er leyfilegt að aka bíl fyrst eftir aðgerðina.

Innskrift

Þegar aðgerðardagur nálgast er sjúklingur boðaður í innskrift á göngudeild skurðlækninga B3 á 3. hæð Landspítala í Fossvogi. Æskilegt er að svara spurningum um heilsufar í Landspítalaappi fyrir viðtalið og hafa aðstandanda með í innskrift.

Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega eða lyfjakort. Þetta er ekki innlagnardagur og því þarf ekki að vera fastandi.

Innskriftarviðtal

- Á göngudeild fer fram viðtal við lækni bæklunarskurðdeildar, hjúkrunarfræðing og sjúkraþjálfara.
- Spurt verður um heilsufar, gerð læknisskoðun og fræðsla veitt um undirbúning fyrir aðgerðina og ferlið eftir aðgerð.
- Mikilvægt er að láta vita um ofnæmi fyrir lyfjum eða öðru.
- Tekin er röntgenmynd, hjartalínurit og gerðar blóðrannsóknir ef þörf er á.
- Undirbúningur svæfingar fer fram í gegnum síma eða boðað í viðtal ef þörf er á.
- Gera þarf ráð fyrir að innskriftin taki allt að fjórum klukkustundum og fyrir hana þarf að greiða.

Kvöldið fyrir aðgerð

Fasta

Nauðsynlegt er að fasta fyrir aðgerð til að minnka hættu á fylgikvillum í tengslum við svæfingu. Löng fasta er þó ekki góð fyrir líkamann og fólki líður betur eftir aðgerð ef eftirfarandi leiðbeiningum er fylgt:

- Fá sér aukabita eða drykk áður en lagst er til svefns kvöldið fyrir aðgerð.
- Ekki má borða mat síðustu sex klukkustundir fyrir komu á spítalann.
- Óhætt er að drekka tæra drykki (1-2 glös í senn) þar til tvær klukkustundir eru í komu á spítalann. Tær drykkur er til dæmis vatn, tær ávaxtasafi og mjólkurlaust kaffi og te.
- Þegar á spítalann er komið veitir starfsfólk upplýsingar um hvort og hve lengi megi drekka fram að aðgerð.
- Ekki má nota tóbak síðustu tvær klukkustundir fyrir komu á spítalann.

Blóðþynningarlyf

Í sumum tilfellum þarf að gefa blóðþynningarlyf með sprautu undir húð kvöldið fyrir aðgerð til að minnka hættu á blóðtappa. Veittar eru leiðbeiningar um gjöf lyfsins í innskriftarviðtali. Blóðþynningarmeðferðin stendur í tíu daga eftir aðgerð. Ef hætt var á föstum blóðþynningarlyfjum fyrir aðgerð á að hefja töku þeirra í samráði við lækni bæklunarskurðdeildar fyrir útskrift.

Sturta með sótthreinsandi sápu

Nauðsynlegt er að fara í sturtu heima kvöldið fyrir aðgerð og nota sérstaka sótthreinsandi sápu sem er afhent við innskrift. Klæðast þarf hreinum fötum eftir sturtuna og ekki má nota svitalyktareyði, krem, andlitsfarða, ilmefni, naglalakk, úr eða skartgripi.

Annar undirbúningur

Við innlögn á deild er gott að hafa með sér snyrtivörur, tannbursta, þægileg föt og afþreyingarefni. Ráðlagt er að skilja verðmæti svo sem skartgripi eftir heima.

Aðgerðardagur

Sturta með sótthreinsandi sápu

Áður en komið er á spítalann þarf aftur að fara í sturtu og nota sótthreinsandi sápu eins og lýst er að ofan.

Mæting er á dagdeild skurðlækninga A4 á 4. hæð Landspítala í Fossvogi á umsömdum tíma að morgni aðgerðardags. Sýna þarf persónuskilríki við komu á deild. Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega. Ekki má taka inn eigin lyf nema í samráði við lækni eða hjúkrunarfræðing.

Fyrir aðgerð þarf að vera búið að undirrita samþykki fyrir aðgerð og svæfingu. Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist. Til að tryggja öryggi er endurtekið spurt um mikilvæg atriði svo sem nafn, kennitölu, ofnæmi, föstu og tegund aðgerðar. Þegar komið er á skurðstofu fer fram frekari undirbúningur fyrir aðgerðina.

Eftir aðgerð

Eftir aðgerð tekur við dvöl á vöknunardeild en þar er fylgst með líðan fyrst eftir aðgerð, áður en sjúklingur er fluttur á bæklunarskurðdeild. Heimsóknir eru ekki leyfðar á vöknunardeild en nánasta aðstandanda er velkomið að hringja. Heimsóknartímar á Landspítala eru birtir á heimasíðu spítalans. Nánum aðstandendum er þó heimilt að koma á öðrum tíma í samráði við hjúkrunarfræðing. Nota má farsíma en stilla þarf á hljóðlausa hringingu. Ekki er heimilt að koma með blóm á deildina.

Verkir

Búast má við að finna fyrir verkjum eftir aðgerðina en mikilvægt er að halda þeim í skefjum eins og kostur er því miklir verkir geta seinkað bata og aukið hættu á fylgikvillum. Verkjalyf eru gefin á föstum tímum og í samráði við sjúkling. Sjúklingur metur styrk verkja samkvæmt eftirfarandi verkjakvarða þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 gríðarlegir verkir. Ef verkur er 4 eða meiri á kvarðanum á að láta vita af því til að hægt sé að bregðast við. Mikilvægt er að láta vita um verki svo hægt sé að bregðast við. Markmið er að vera vel verkjastilltur, geta hreyft sig með góðu móti og andað djúpt.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Engir verkir		Vægir verkir			Miðlungs verkir			Miklir verkir		Gríðarlegir verkir

Hreyfing og endurhæfing

Hreyfing er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata og minnka hættu á fylgikvillum. Sjúkraþjálfun byrjar strax að kvöldi aðgerðardags. Markmið þjálfunar er að sjúklingur geti farið óstuddur fram úr og upp í rúm, klætt sig, sest og staðið upp úr stól, gengið við hækjur, farið upp og niður tröppur og farið á salerni án fylgdar.

Mikilvægt er að gera æfingar reglulega yfir daginn. Æfingar með sjúkraþjálfara og það að sinna daglegum athöfnum eru mikilvægir þættir í endurhæfingu. Dæmi um daglegar athafnir eru að:

- Fara fram úr og upp í rúm samkvæmt leiðbeiningum.
- Þvo sér og klæða sig.
- Sitja uppréttur á matmálstímum.
- Ganga, til dæmis á salerni eða í setustofu.
- Fara í sturtu.

Súrefni

Súrefni er gefið fyrst eftir aðgerð.

Skurðsár

Skurðsári er lokað með málmheftum eða saumum. Fylgst er með skurðsári og skipt á umbúðum eftir þörfum. Sýklalyf er gefið í æð til að minnka hættu á sýkingu.

Þvag og hægðir

Þvagleggur er stundum settur í þvagblöðru á skurðstofu til að fylgjast með þvagútskilnaði. Hann er fjarlægður morguninn eftir aðgerð. Þegar búið er að fjarlægja þvaglegginn getur borið á þvagtregðu og því er mikilvægt að láta vita ef ekki gengur að pissa eða lítið kemur af þvagi. Eftir aðgerð getur starfsemi meltingarvegar verið hægari en venjulega. Mikilvægt er að láta vita ef ógleði er viðvarandi eða illa gengur að losa loft eða hægðir.

Næring

Sjúklingur má borða strax og hann treystir sér til. Vökvi er gefinn í æð þangað til.

Svefn og hvíld

Svefn og hvíld eru mikilvægir þættir í bata. Eðlilegt er að svefnmynstur breytist, sérstaklega fyrstu dagana eftir aðgerð. Verkir, skert hreyfigeta og umhverfisþættir geta haft áhrif á svefn og mikilvægt er að láta vita ef illa gengur að sofa svo hægt sé að bregðast við því.

Útskrift

Útskrift er áætluð 1-2 dögum eftir aðgerð. Sjúkraþjálfari metur hreyfifærni fyrir útskrift.

Kostnaður

Ekki þarf að greiða fyrir sjálfa aðgerðina eða legu á deild. Greiða þarf fyrir rannsóknir í innskriftarviðtali, hækjur og lyf sem læknir ávísar við útskrift.

Fyrir útskrift þarf að vera búið að fá:

- Útskriftarfræðslu þar sem farið er yfir helstu atriði í meðferð næstu vikurnar. Mælst er til þess að aðstandandi sé viðstaddur.
- Lyfseðil fyrir verkjalyfjum.
- Endurkomutíma hjá lækni.

Útskriftarfræðsla

Lyf við útskrift

Lyfseðill fyrir verkjalyfjum er sendur rafrænt í apótek. Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð. Ef þörf er á blóðþynningarmeðferð eftir aðgerð skrifar læknir lyfseðil fyrir því lyfi sem á að nota og hjúkrunarfræðingur kennir hvernig á að gefa það.

Skurðsár

Skurðsári er ýmist lokað með saumum sem eyðast af sjálfu sér, saumum sem þarf að fjarlægja eða málmheftum. Vatnsheldar umbúðir eru yfir skurðsári og þær hafðar fram að sauma- eða heftatöku. Ekki þarf að skipta um umbúðir nema þær losni eða blæði undan þeim. Ef plástur losnar má fara í sturtu og láta vatn renna yfir sárið, þurrka sárið með hreinu handklæði (sér handklæði á sárið) og setja svo nýjan plástur á.

Panta þarf tíma á heilsugæslustöð um þremur vikum eftir aðgerð til að láta fjarlægja hefti eða sauma sem ekki eyðast.

Fara má í sturtu með vatnsheldan plástur en ekki má fara í baðkar eða í sund fyrr en sár er gróið og hrúður farið af um það bil 3-4 vikum eftir aðgerð.

Hreyfing
Fylgja þarf leiðbeiningum sjúkraþjálfara um hreyfingu og halda áfram að gera æfingar sem kenndar voru á deild. Gott er að gera eftirfarandi æfingar fyrstu vikurnar:

- Fara upp á tær og hæla.
- Teygja á kálfavöðvum.
- Beygja í hnjám og mjöðmum, eins og að setjast og standa upp úr stól.
- Fara í gönguferðir. Betra er að fara nokkrar styttri ferðir daglega fyrst eftir aðgerð heldur en fáar og langar.

Mataræði
Mikilvægt er að gæta vel að næringu til að byggja upp líkamann eftir aðgerðina og halda sér í kjörþyngd. Ef ber á lystarleysi getur verið gott að borða oftar en minna í einu. Einnig er hægt að kaupa sérstaka næringardrykki í apótekum og stórmörkuðum. Nauðsynlegt er að taka inn D-vítamín til að styrkja beinin, sérstaklega yfir vetrartímann. Einnig er gott að taka inn kalk og lýsi. Upplýsingar um næringu má finna á vef island.is.

Þvag og hægðir
Aðgerðin á ekki að hafa áhrif á þvaglát. Hægðatregða getur komið fram en næg vökvainntekt og hreyfing getur dregið úr þeirri hættu. Hægt er að meðhöndla hægðatregðu með lyfjum sem fást í apótekum.

Svefn
Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikurnar eftir aðgerð. Mikilvægt er að hafa jafnvægi milli hvíldar og hreyfingar. Gott er að ná 6-8 klukkustunda nætursvefni og hvíla sig yfir daginn ef þörf krefur. Góð næring, hreyfing, slökun og verkjameðferð geta dregið úr þreytu. Ef verkir trufla svefn er ráðlagt að taka verkjalyf fyrir nóttina.

Andleg líðan
Sumir finna fyrir kvíða og óöryggi eftir aðgerðina. Oft hjálpar að tala um líðan við sína nánustu og ræða við fagfólk um það sem veldur áhyggjum. Aðferðir eins og tónlist, slökun og hreyfing geta dregið úr andlegri vanlíðan en ef kvíði og drungi verða viðvarandi er ráðlagt að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

Kynlíf
Almennt má hefja kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess. Ráðlagt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið fyrst um sinn.

Beinheilsa

Mikilvægt er að huga að beinvernd til að viðhalda sterkum beinmassa og forðast beinbrot í framtíðinni. Beinþynning einkennist af minnkuðum beinmassa og beinin verða stökk og brothætt. Beinþynning er einkennalaus þar til bein brotnar, oft við lítinn áverka. Sé grunur um beinþynningu er mælt með því að leita til heimilislæknis og fara í beinþéttnimælingu. Almennt gildir sem forvörn að:

- Borða fjölbreytta fæðu sem inniheldur kalk og D-vítamín svo sem mjólkurvörur, grænt grænmeti og fisk.
- Stunda daglega hreyfingu og líkamsæfingar í að minnsta kosti 30 mínútur á dag. Stunda styrktar og jafnvægisæfingar í viðbót við aðra hreyfingu því bein þurfa þunga til að styrkjast. Sund er til dæmis eitt og sér ekki nægilegt til að auka beinstyrk.
- Vera sem næst kjörþyngd.
- Takmarka magn áfengis.

Endurkoma

Endurkomutími er gefinn fyrir útskrift. Læknar og hjúkrunarfræðingar eru með móttöku á göngudeild bæklunarskurðlækninga G3 á Landspítala í Fossvogi (í sama húsi og bráðamóttaka).

Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi hættumerki koma fram fyrstu tvær vikurnar eftir aðgerð:

- Líkamshiti er hærri en 38,5°C
- Verkir minnka ekki við verkjalyf
- Viðvarandi blæðing eða vessi úr skurðsári
- Roði, þroti og hiti er í kring um skurðsvæðið
- Verkur kemur í kálfa og mæði fylgir í kjölfarið

Í bráðatilvikum er ráðlagt að leita á bráðamóttöku.

Símanúmer

Bæklunarskurðdeild AB5	543 7470
Göngudeild bæklunarskurðlækninga	543 2040
Göngudeild skurðlækninga B3	543 2060
Dagdeild skurðlækninga A4	543 7570
Þjónustuver Landspítala, opið allan sólarhringinn	543 1000

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja á deildina ef spurningar vakna.

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
ÁGÚST 2026
FRÆ-0160

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR
BÆKLUNARSKURÐLÆKNINGA
OG DEILDARSTJÓRAR
BÆKLUNARSKURÐDEILDAR AB5

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA

© Landspítali. Leyfilegt er að afrita og nota efnið óbreytt, sé heimildar getið.

FRÆÐSLUEFNI

Verkjameðferð eftir skurðaðgerð

Útskriftarfræðsla

Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Oftast er um að ræða verki sem tengjast skurðsvæði. Mismunandi er hvernig fólk upplifir verki og þarf verkjameðferð að taka mið af reynslu hvers og eins. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata.

Verkjalyf

Taka á verkjalyf samkvæmt ráðleggingum. Yfirleitt er heppilegast að taka verkjalyf reglulega yfir daginn. Ekki er æskilegt að bíða eftir því að verkir verði slæmir því þá er erfiðara að ná stjórn á þeim. Ef verkir eru enn til staðar þrátt fyrir að verkjalyf séu tekin reglulega má taka verkjalyf til viðbótar samkvæmt ráðleggingum.

Ef þörf er á sterkum verkjalyfjum eftir aðgerð er ráðlagt að nota þau í eins stuttan tíma og hægt er. Þegar verkir minnka er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Ráðlagt er að hætta fyrst töku sterkra verkjalyfja. Síðan er dregið úr töku annarra verkjalyfja. Dæmi um sterk verkjalyf eru parkódín, tramadol og oxycodone.

Algengar aukaverkanir verkjalyfja

Algengt er að finna fyrir hægðatregðu og ýmiss konar óþægindum í maga en ekki er víst að allir finni fyrir aukaverkunum.

Hægðatregða

Vinna má gegn hægðatregðu með því að drekka glas af sveskjusafa að morgni, borða gróft kornmeti, grænmeti og þurrkaða ávexti. Einnig er hægt að kaupa trefjahylki eða duft í apóteki eða matvöruverslun. Nauðsynlegt er að drekka um 1,5 lítra af vökva á dag. Hægt er að kaupa hægðalyf án lyfseðils í apóteki.

Magaóþægindi

Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk sem hefur fengið magasár eða magabólgur þarf að ráðfæra sig við lækni áður en bólgueyðandi verkjalyf eru notuð.

Slævandi áhrif
Sum verkjalyf skerða akstursháefni og því má ekki aka bíl á meðan þeirra er þörf.

Önnur verkjameðferð

Aðferðir sem hafa reynst vel eru slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Í sumum tilvikum geta kaldir bakstrar dregið úr verkjum. Í sumum tilvikum má ekki nota kulda sem verkjameðferð og því er nauðsynlegt að fá leiðbeiningar um notkun hjá heilbrigðisstarfsfólki.

Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi einkenna verður vart:

- Verkir eru slæmir þrátt fyrir töku verkjalyfja
- Ofnæmisviðbrögð koma fram (kláði, útbrot, öndunarerfiðleikar)
- Mikill sljóleiki er til staðar

Til minnis

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
NÓVEMBER 2023
LSH-1250

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR SVÆFINGA- OG GJÖRGÆSLULÆKNINGA OG DEILDARSTJÓRI VERKJAMIÐSTÖÐVAR LANDSPÍTALA

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR LANDSPÍTALA