



## Stabiliserende operation i nakken

(Cervikal dese)

### Lidt om ryggen

Ryggen består af 24 hvirvler. Der er 7 halshvirvler, 12 brysthvirvler og 5 lændehvirvler. Imellem dem er der discusskiver. De består af en ydre, fast ring og en geleagtig kerne, og giver ryggen bevægelighed.

Flere forskellige sygdomme kan give smerter i ryggen og/eller ændret følesans med mere. Det kan være forandringer i diskusskiverne eller slidgigt i de små led mellem hvirvlerne.

### Operationen

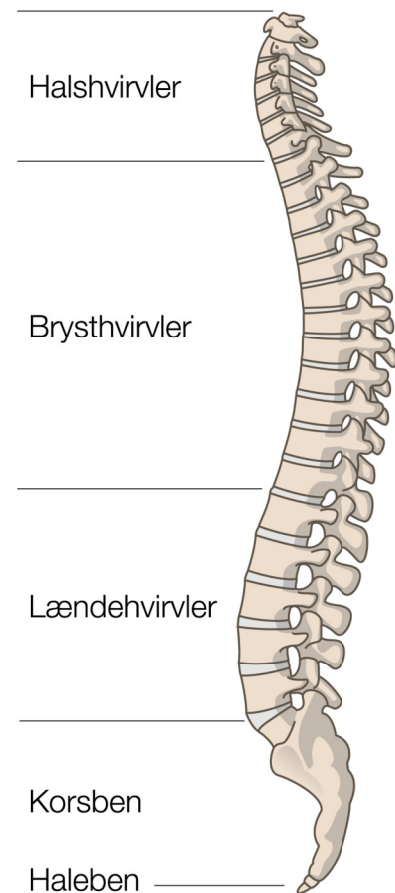
Operationen kan udføres forfra eller bagfra på halsen afhængig af sygdommens art, og lægens vurdering ud fra de undersøgelser der er foretaget.

### Operation forfra

Operationen foregår i fuld bedøvelse. Der foretages et snit på forsiden af halsen og rygsøjlen blotlægges. Bruskskiven fjernes og erstattes med et implantat og stabiliserende materiale. Dette medfører stivgørelse af de to hvirvler.

### Operation bagfra

Operationen foregår i fuld bedøvelse. Når du sover, bliver du vendt om på maven og der laves et cirka 8 til 10 centimeter snit i nakken. Rygsøjlen blotlægges og nu kan nervevæv i klemme frilægges, og knoglevæv samt for tykke ligamenter kan fjernes. Hos nogle patienter foretages der også en stivgøring mellem halshvirvlerne ved hjælp af skruer og titanium stave.



## Din forberedelse

Sidste hverdag inden din operation modtager du enten en SMS eller en opringning mellem kl. 12.00 og 13.00. Her får du at vide, hvornår du præcist skal møde på operationsdagen. Træffer vi dig ikke, skal du møde kl. 7.00.

Inden operationsdagen skal du købe: Pamol, Panodil eller Pinex á 500 mg, som fås i håndkøb. Det er den smertestillende medicin du skal tage fast efter udskrivelsen. Medbring gerne din vanlige medicin ved indlæggelsen. Smykker, værdigenstande og penge medbringes på eget ansvar.

Før du møder til indlæggelse, bedes du:

- Gå i bad og vaske hår. Undlad creme i operationsområdet.
- Fjern smykker og piercinger, neglelak og make up.
- Er du ryger, skal du selv medbringe et erstatningspræparat. Hospitalet er røgfrit område. (Gælder også e-cigaretter)

## Regler for faste

Det er vigtigt at overholde reglerne for faste før en bedøvelse. Når man bedøves afslappes musklerne. Hvis mavesækken ikke er tom, er der derfor risiko for at maveindholdet kan løbe ned i lungerne.

**Mad:** Du må spise indtil **6** timer før operationen – derefter ingen mad, mælkeprodukter, tyggegummi eller pastiller.

**Drikke:** Vi anbefaler, at du drikker saft, kaffe og te, gerne sukkerholdige væsker, indtil **2** timer før din tid til operation. Dette vil øge dit velbefindende efter operationen.

Du må **ikke** drikke juice, alkohol eller mælkeprodukter – heller ikke i kaffe/te.

**Morgenmedicin:** Du skal kun tage den medicin, du har aftalt med narkoselægen. Dog er det altid vigtigt at tage din faste smertestillende medicin. Hvis ikke andet er aftalt, tages medicinen lige før kl. 06.00 med 1-2 glas saftevand.

Er der ikke aftalt andet, må du spise normalt indtil kl. 02.00 natten før din operation og drikke sukkerholdige væsker indtil kl. 06.00.

## Før din operation

**Du skal møde på Forberedelse og Opvågning Nord 2, Indgang J, Krydspunkt J320, plan 3.**

**Scan dig ind ved ankomstscanneren og tag plads i venteområdet.**

Du bliver modtaget af en sygeplejerske, som hjælper dig med at blive klar til behandlingen.

Høreapparat, briller, tandprotese samt evt. astmamedicin medbringes til operationsgangen. Undlad at have kontaktlinser på.

Dine pårørende kan som udgangspunkt være sammen med dig, indtil du skal til operation. Vi tilstræber, at der ikke er ventetid, men det kan forekomme. I så fald vil I blive informeret herom.

Det kan være en god ide at medbringe en bog eller lignende. Der er adgang til trådløst internet.

## Operation og bedøvelse

Når alt er klar, bliver du ledsaget til operationsstuen, hvor du modtages af en narkoseplejerske.

Du hilser på den kirurg, der skal operere dig. I nogle tilfælde kan det være en anden kirurg end den, du talte med i Klinikken.

Operationen foregår i fuld bedøvelse og varer 1-3 timer. Narkosepersonalet lægger et drop i din hånd. Her i får du sovemiddel og smertestillende medicin. Samtidig får du ilt på en maske og få minutter efter sover du. Narkosepersonalet er hos dig under hele operationen. Efter operationen bliver du vækket.

## Efter operationen

Når operationen er færdig kommer du tilbage til Forberedelse og Opvågning Nord 2.

- Du får smertestillende medicin, på faste tider gennem døgnet. Ekstra kan gives ved behov.
- Samme dag som du er opereret, må du gerne komme ud af sengen og fx selv gå på toilettet.
- Du vil have et dræn ved operationssåret som almindeligvis fjernes dagen efter operationen.
- Du skal forvente smerter i nakken. Dette er en naturlig følge efter operationen.
- Du kan være hæs efter operationen. Dette er en naturlig følge efter operationen.
- Er du opereret forfra kan der være irritation i halsen, der kan føles som en halsbetændelse. Dette er helt normalt og ufarligt. Såfremt det påvirker din vejtrækning skal du straks sige dette til personalet.
- Når personalet vurderer, du er klar, følges du til Hjerne- og Rygkirurgisk Sengeafsnit.
- Hvis din nakke er gjort stiv ved hjælp af skruer og stave, vil du få taget et røntgenbillede af nakken før din udskrivelse.
- På Hjerne- og Rygkirurgisk Sengeafsnit er der mulighed for at have en pårørende til at overnatte sammen med dig på din sengestue.

Operationsstedet skal den første tid efter operationen have ro af hensyn til heling. Du må gerne bevæge hovedet, men bevægelserne må ikke fremkalde eller forøge smerter.

Når du skal ud af sengen kan "albueteknik" benyttes:

Når du skal i seng igen, kan du benytte denne teknik i omvendt rækkefølge.

- Vend om på siden.
- Hold ryggen lige og skub fre med armene samtidig med at benene svinges ud over sengekanten.
- Siddende på sengekant.



Efter operationen må du ligge, sidde, stå og bevæge dig som du er i stand til. Du skal tilstræbe så normalt et aktivitetsniveau som muligt. Du sætter selv grænser for din aktivitet, og skal undgå forværring af smerter/føleforstyrrelser i skuldre og armene.

## Komplikationer

Enhver bedøvelse og operation indebærer en risiko for komplikationer. Følgende komplikationer er heldigvis sjældne, men kan opstå, selv om vi gør alt for at undgå dem.

**Blødning i operationssåret.** Det første døgn efter operationen kan der i meget sjældne tilfælde dannes en blodansamling i såret. Det kan være nødvendigt at åbne såret for at udtømme blodansamlingen, da den kan påvirke vejrtrækningen.

**Betændelse i operationssåret.** I den første tid efter operationen kan der opstå betændelse i såret. Dette sker hos <1 % af patienterne. Det kan være nødvendigt at behandle med antibiotika eller at åbne såret for at udtømme betændelsen.

Er du opereret forfra, er der desuden en lille risiko for:

**Nervebeskadigelse.** Under operationen kan der ske skade på den ene nerve til stemmebåndene, hvilket kan medføre hæshed. Hos langt de fleste kommer nerven sig dog igen i løbet af 1 til 2 måneder, men hos 2-3 % er hæsheden permanent. I meget sjældne tilfælde (<1 %) kan der ske en lammelse af nerven til armen eller en beskadigelse af rygmarven, hvilket kan føre til lammelse af arme og ben.

## Udskrivelsen

- Ved operation foretaget fra nakken kan du forvente udskrivelse 1-3 dage efter operationen.
- Ved operation foretaget fra halsen kan du forvente udskrivelse dagen efter operationen.
- Du skal forvente at blive udskrevet ca. kl. 11 på udskrivelses-dagen. Dog tidligst 2 timer efter drænfjernelse.
- Ved hjemtransporten må du gerne sidde op, men ikke selv føre bilen. Du må først genoptage bilkørsel alene, når du har nok bevægelighed i nakken.
- Ved bopæl mere end 50 km fra Aarhus Universitetshospital kan du få befordringsgodtgørelse.

## Efterforløb

- Det yderste plaster må fjernes dagen efter udskrivelse. Hvis der er små steristrips herunder, skal de blive på i 7-10 dage, eller indtil de selv falder af. Eventuelle sting skal fjernes ved praktiserende læge 10 dage efter operationen.
- Du må tage brusebad 24 timer efter drænet er fjernet.
- Du må genoptage dine daglige aktiviteter i det omfang, du formår det. Tungere løft, og mere belastende arbejde såsom støvsugning og havearbejde, skal du vente med, indtil smerterne er væk. Prøv dig gradvist frem.
- Du kan genoptage dit arbejde, når du selv føler dig i stand til det,

- almindeligvis i løbet af 6-8 uger, afhængig af arbejdets art.
- Du må køre bil som chauffør, når du har fri bevægelighed i nakken og ikke længere har behov for at tage morfinpræparater (medicin med advarselstrekant)

### Smertebehandling

God smertebehandling er en vigtig del af behandlingen, derved får du et hurtigere og bedre resultat.

Du kan dog ikke forvente total smertefrihed. Sammen med dig finder vi frem til den bedste smertebehandling for dig.

Det er normalt at mærke smerter i såret og spændingssmerter i musklerne.

Disse muskelsmerter mindskes efterhånden, som du bliver mere oppegående.

Du kan forvente en del smerter i nakken den første tid.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på at tage medicinen, før smerterne bliver for stærke. Det er vigtigt, at du laver dine øvelser, indtil du ikke længere oplever muskelspændinger.

Som oftest forsvinder de udstrålende smerter til armen efter operationen. Du kan stadigvæk opleve smerter, men de er sjældent så intense og ubehagelige som før, og de kan ændre karakter. Nerveroden kan blive irriteret under operationen, og det kan give sovende eller prikkende fornemmelser i armen.

Efter udskrivelsen vil du gradvis, typisk over 3-4 uger, have mindre brug for smertestillende medicin. Dette kan dog variere meget i det enkelte forløb. Tal derfor med din praktiserende læge om en plan for nedtrapning, som er tilpasset dig.

Stærk smertestillende medicin kan give forstoppelse. For at forebygge dette, anbefales at drikke op til 2 liter væske dagligt samt spise fiberrig kost. Det kan også være nødvendigt at tage et afføringsmiddel. Det kan købes i håndkøb.

### Genoptræning

Hvis der er lammelser eller nedsat kraft i armene, vil du under indlæggelsen blive undersøgt af en fysioterapeut, der vil vurdere dit genoptræningsbehov og udarbejde en genoptræningsplan.

Ellers gælder nedenstående genoptræningsplan:

#### Øvelser

Formålet med nedenstående øvelser er at undgå spændinger i nakke- og skuldermuskulatur og at bevare bevægeligheden.

Hvis du ca. 3-4 uger efter operationen stadig har muskelspændinger og smerter i nakke- og skuldermuskulatur, kan du henvende dig til din praktiserende læge, der vil vurdere om du skal henvises til en privat praktiserende fysioterapeut.

#### Stående øvelser

Hver øvelse gentages 5-10 gange og udføres 3-4 gange dagligt.

1. Træk skuldrene op til ørerne - hold spændingen 5 sekunder og sænk langsomt. Læg mærke til forskellen mellem spænding og afslapning.
2. Træk skulderbladene sammen - hold spændingen 5 sekunder og slap af.
3. Skulderrulninger baglæns. Træk skuldrene opad - bagud - nedad - frem.
4. Løft skiftevis højre og venstre arm strakt op over hovedet. Hold tommelfingeren opad.

## Hvilestillinger

Du bør respektere kroppens træthedssignaler; de kan og skal ikke arbejdes væk.

Du kan ligge fladt på ryggen med en pude el. lignende under knæene.

Hovedpuden bør ikke ligge under skulderen. Sørg for at den støtter godt under nakkesvajet.

Du kan også ligge på siden med en pude under hovedet og med skulderen fri.

## Motion

Der kan ikke sættes skarpe grænser for, hvornår du kan begynde at motionere. Det er vigtigt det foregår uden at fremkalde smerter eller øge smerter i nakke og arme.

## Gåture

Start med korte ture, og øg dem langsomt i hyppighed og længde. Lad armene svinge naturligt med.

## Svømning

Tidligst 4 dage efter at stingene er fjernet. Såret skal være helet og rygsvømning tilrådes i starten.

## Cykling

Når du føler dig i stand til det. Kondicykel må du bruge umiddelbart efter operationen.

## Hjemme efter operationen. Hvad skal der ske nu?

I de første ca. 8 uger skal du holde øje med, hvordan du har det.

Du vil sandsynligvis have nogle gener lige efter operationen. Langt de fleste af de gener/symptomer er helt forventelige, og går enten over af sig selv eller hvis du tager den lidt mere med ro.

Der er dog få patienter, der får symptomer, som kræver professionel behandling.

"Mit hjælpeskema" anvendes så du ved, hvilke symptomer, der er normalt at have, samt hvilke du skal/kan gøre noget ved, hvis du skulle opleve dem efter din operation.

## 8 uger efter operationen

Nu kan du forvente, at dine gener fra operationen næsten er væk, og at symptomerne fra før operationen, er blevet bedre. Nu er din nakke helet op og stabil igen. Du kan stille og roligt kan genoptage dit normale liv. Vi anbefaler dog, at du det første halve år er forsigtig i forhold til ekstremsport og voldsomme sportsgrene som kontaktsport, mountainbike, ridning og springgymnastik.

Går det ikke som forventet, kan du kontakte Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik. Det er vigtigt, at du kigger på hjælpeskemaet jævnlige de første 8 uger efter operationen. Henvend dig, hvis du stadig oplever nogle af de nævnte symptomer.

Efter de 8 uger skal du kontakte din praktiserende læge, hvis du oplever gener fra nakken.

## Hvad kan jeg forvente efter en operation?

### Det er normalt at:

- Du har brug for smertestillende medicin i 3-4 uger efter operationen.
- At dine symptomer kan forværres et par dage efter operationen pga. hævelse omkring operationsstedet. Det går normalt over igen efter få dage. Er det værre end før operationen, anbefaler vi, at du kontakter os.
- Du føler dig hæs og/eller har smerter, som hvis du havde halsbetændelse.
- Du har let synkebesvær, som kan give en fornemmelse af, at du synker forbi en klump.
- Du er spændt og har ondt i nakke- og skuldermusklerne i op til 8 uger efter operationen.
- Du er øm omkring dit operationssår.
- Der er lidt hævelse omkring operationssåret.
- At huden omkring dit operationssår bliver misfarvet ligesom et blåt mærke.
- Du har behov for flere hvileperiode end du plejer.

Er du bekymret, eller er der noget, du er i tvivl om, er du velkommen til at kontakte Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik.

### Kontaktoplysninger

Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik:  
Mandag-tirsdag og torsdag kl. 8-15  
Onsdag kl. 9-15  
Fredag kl. 8-14  
Tlf: 78454420

Forløbskoordinator for rygpatienter:  
Pernille Finck Tlf. 20268314. Mandag og torsdag kl. 8-13.30

Ved nyopståede problemer efter operationen kontaktes Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik. Hvis det drejer sig om sundhedsfaglig problemstilling, beder vi dig ringe hverdage mellem kl. 8-12 (onsdag kl. 9-12).

Ved sundhedsfaglige problemstillinger, som ikke kan vente:  
Udenfor Klinikens åbningstid kontaktes  
Hjerne- og Rygkirurgisk Sengeafsnit tlf. 78454460

For yderligere info se:  
[www.hjerneogrygkirurgi.auh.dk](http://www.hjerneogrygkirurgi.auh.dk)

Kontakt venligst Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik inden din operationsdag:

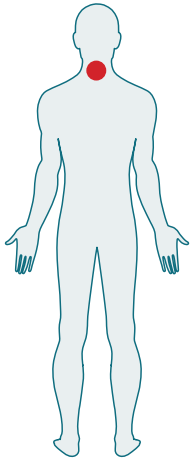
- Såfremt du oplever væsentlig forbedring af din tilstand. Kontakt os senest en uge før din indlæggelse.
- Hvis du har infektion i kroppen, andre tilstødende sygdomme eller sår i nærhed af operationsområdet.

Med venlig hilsen  
Personalet i Hjerne- og Rygkirurgi  
og Fysio- og Ergoterapien

# Mit hjælpeskema

## 1. Dit operationssår

Gældende fra uge 0-3. Symptomerne viser sig yderst sjældent **efter** uge tre.



**Kig på dit operationssår. Få evt. en pårørende til at hjælpe dig. Hvis du observerer følgende tegn, sæt da et kryds:**

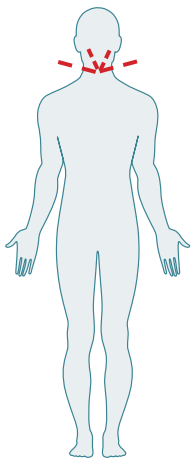
- Rødme (et tydeligt rødt område i forhold til huden omkring)
- Udtalt ømhed (en dunkende fornemmelse)
- Varme (såret og området omkring føles tydeligt varmere end huden omkring)
- Feber. Temperatur over 38,0°C
- Pus (gulligt væske) eller sivning (blod eller væske)
- Udtalt hævelse

*Hvis du sætter kryds i minimum 3 felter:*

På mandage, tirsdage og torsdage kl. 8-15, onsdage kl. 9-15 og fredage kl. 8-14 kontaktes Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik på tlf. 7845 4420. Uden for klinikkens åbningstid kontaktes vagtlægen. Du bedes informere Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik på førstkommande hverdag, hvis du har været i kontakt med vagtlægen.

## 2. Synkebesvær og hæshed

Gældende fra uge 0-3. Symptomerne viser sig yderst sjældent **efter** uge tre.



**Har du synkebesvær og/eller hæshed svarende til en kraftig halsbetændelse?**

Hvis ja:

**Kan du mærke det på din vejrtrækning?**

Kontakt Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik på mandage, tirsdage og torsdage kl. 8-15, onsdage kl. 9-15 og fredage kl. 8-14 på tlf. 7845 4420. Uden for klinikkens åbningstid kontaktes Hjerne- og Rygkirurgisk Sengeafsnit 1 på tlf. 7845 4460.

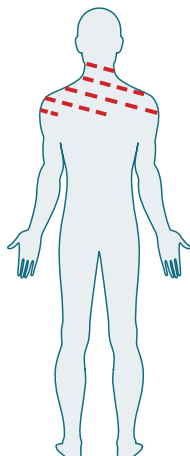
Hvis nej:

Ingen grund til handling.



### 3. Nakke- og skuldersmerter

Gældende fra 0-8 uger efter operationen



Når du oplever smerter kan du vurdere din smerte på en skala fra 0-10, hvor 0 er ingen smerte og 10 er den værst tænkelige smerte:

#### Smertescore i hvile (liggende og siddende)

Sæt ring om det tal der passer bedst på din smerte:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### Smertescore i aktivitet (en belastning som svarer til at gå en tur)

Sæt ring om det tal der passer bedst på din smerte:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

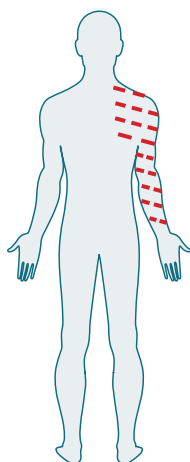
Hvis du tager den medicin, som lægen har anbefalet dig, og scorer over 3 i hvile og/eller over 5 i aktivitet, skal du kontakte din egen læge, så du kan blive behandlet bedre for dine smerter.

De fleste nakke- og skuldersmerter opstår pga. spændinger i musklerne. Øvelserne som fysioterapeuterne har lavet afhjælper spændingerne. Det er derfor vigtigt, at du tager smertestillende så du kan udføre øvelserne. Se "Øvelser og motion" i patientvejledningen. Husk hyppige hvil i løbet af dagen.

Hvis du har fulgt ovenstående råd og dine smerter stadig er de samme eller forværrede i forhold til før operationen: Kontakt Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik.

### 4. Udstrålende smerter

Smerter som trækker ud i arm eller skulder – gældende fra 0-8 uger efter operationen



Hvis du har udstrålende smerter:

#### Er dine udstrålende smerter mindre end før operationen:

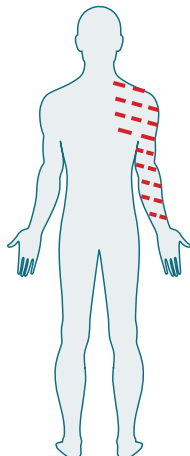
Forsøg at aftrappe din smertestillende medicin med hjælp fra egen læge.

#### Er dine udstrålende smerter de samme eller forværrede i forhold til før operationen:

Tag kontakt til Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik.

## 5. Nedsat kraft/føleforstyrrelser

*Gældende fra 0-8 uger efter operationen*



**Hvis du har nedsat kraft og/eller føleforstyrrelser i din/dine arme:**

**Er kraftnedsættelsen mindre end før operationen:**

Ingen grund til handling.

**Er kraftnedsættelsen den samme eller forværret i forhold til før operationen:**

Tag kontakt til Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik.