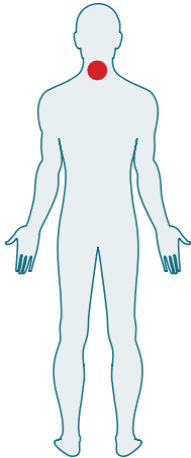


# Mit hjælpeskema

## 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:**

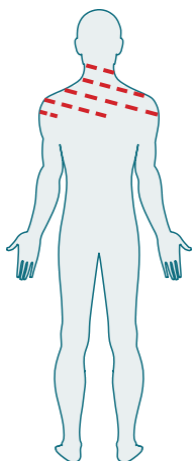
- Rødme (et tydeligt rødt område i forhold til huden omkring)
- Udtalt ømhed (en dunkende fornemmelse)
- Varme (såret og området omkring føles tydeligt varmere end huden omkring)
- Feber. Temperatur over 38,0°C
- Pus (gulligt væske) eller sivning (blod eller væske)
- Udtalt hævelse

*Hvis du sætter kryds i minimum 3 felter:*

Kontakt Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik på tlf. 7845 4420. Uden for klinikens åbningstid kontaktes vagtlægen. Du bedes informere Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik på førstkommende hverdag, hvis du har været i kontakt med vagtlægen.

## 2. 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

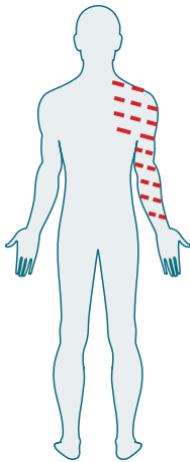
Hvis du tager den medicin, som lægen har anbefalet dig, og scorer over 3 i hvile og/eller over 5 i aktivitet, skal du kontakte din egen læge, så du kan blive behandlet bedre for dine smerter.

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.

### 3. 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:**

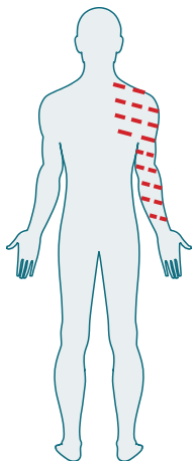
Forsøg at aftrappe din smertestillende medicin med hjælp fra egen læge.

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

Kontakt Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik.

### 4. 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:**

Kontakt Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik.