

BRJÓSKLOS Í MJÓBAKI

Velkomin(n) í aðgerð

Þessi upplýsingabæklingur útskýrir ferli aðgerðar á brjósklosi í mjóbaki. Við viljum gefa þér tækifæri til að undirbúa þig á sem bestan hátt. Það er eðlilegt að finna fyrir kvíða fyrir aðgerð, en hægt er að minnka hann og flýta fyrir bata ef þú ert vel upplýst/ur um aðgerðina. Þér er velkomið að hafa samband ef spurningar vakna fyrir aðgerð.

Brjósklos í mjóbaki

Það kallast brjósklos þegar hluti liðþófakjarna á milli tveggja hryggjaliða losnar og færist til. Einkenni brjósklos verður þegar þrýstingur frá rofnum liðþófakjarna veldur þrýstingi á taugar sem ganga út frá mænu (Gæðahandbók LSH, 2021).

Aðgerðin

Í aðgerðinni er notuð smásjá til að fjarlægja liðþófakjarnann sem þrýstir á taugar. Meðan á aðgerð stendur ertu í fullri svæfingu. Starfsfólk sem svæfir þig verður með þér alla svæfinguna og tryggir að þú sofir djúpt og finnur ekki fyrir sársauka. Settur verður upp æðaleggur í handlegg, þar sem þér er gefið verkjalyf og svæfingalyf. Þú verður settur í hjartarsírta svo hægt sé að fylgjast með hjartslætti þínum. Blóðþrýstingsmælir er settur á upphandlegg og klemma á fingur sem er súrefnismettunarmælir.

Aðgerðin fer fram á meðan þú liggur á maganum. Um það bil 2-4 cm skurður er gerður neðst á mjóbaki. Til þess að komast að sjálfum liðþófakjarnanum þarf stundum að fjarlægja lítinn hluta af aftari beinboga hryggjaliðarsins. Klemmdu tauginni er haldið varlega til hliðar og liðþófakjarninn fjarlægður. Eftir það er sárinu lokað.

Fyrir aðgerð

Sturta

Nauðsynlegt er að fara í sturtu kvöldið fyrir aðgerð og fyrir komu í Orkuhúsið. Klæðast þarf hreinum fötum eftir sturtuna og ekki má nota svitalyktareyði, krem, andlitsfarða, ilmefti, naglalakk eða skartgrip.

Reykingar og áfengi

Bæði reykingar og áfengi auka verulega hættuna á fylgikvillum í tengslum við skurðaáðgerð. Þú ættir að reyna reykbindindi að minnsta kosti sex vikum fyrir aðgerð og halda því í sex vikur eftir aðgerð. Einnig er æskilegt að forðast áfengi fjórar vikur fyrir aðgerð.

Samtal við svæfingalækni fyrir aðgerð

Svæfingalæknir mun hringja í þig fyrir aðgerð og ræða við þig um undirbúning. Ef þú hefur verið svæfð/ur áður og upp hafa komið einhver vandamál, til dæmis miklir verkir, ógleði eða uppköst, er mikilvægt að segja frá því.

Lyf

Hætta þarf töku sumra lyfja fyrir aðgerð. Þetta á sérstaklega við um lyf sem hafa blóðþynnandi áhrif. Læknir mun láta þig vita hvaða lyf þú átt að hætta að nota og hversu mörgum dögum fyrir aðgerð.

Mikilvægt fyrir aðgerð

Ef þú finnur fyrir einhverjum af eftirfarandi einkennum fyrir aðgerð gæti þurft að fresta aðgerðinni. Við biðjum þig um að hafa strax samband við okkur í síma 520-0140.

- Einkenni sem geta bent til veikinda eða kvefs; hálsbólga, hósti, nefrennsli, öndunarerfiðleikar, ógleði, bragð- og lyktarleysi, vöðva- og liðverkir, hiti eða höfuðverkur.
- Breytt heilsufar og/eða breytingar á lyfjameðferð.
- Sár hvar sem er á líkamanum

Sár á húð getur valdið auknu magni baktería á líkamanum og þannig aukið hættu á sýkingu í tengslum við aðgerðina. Til að ákveða hvort fresta þurfi aðgerð þarf læknir eða hjúkrunarfræðingur að skoða sárið. Hafðu því samband við okkur ef þú færð sár svo hægt sé að gera ráðstafanir tímanlega fyrir fyrirhugaða aðgerð. Ákvörðun um að fresta aðgerð gæti annars þurft að taka á aðgerðardegi.

Undirbúningur heima

Fyrir aðgerð er gott að gera ráðstafanir varðandi heimferð og heimkomu og fyrstu dagana heima við. Gera þarf ráð fyrir að fá fylgd heim, því ekki má aka bíl fyrr en daginn eftir svæfingu.

Fastandi fyrir aðgerð

Það að fasta þýðir að hætta neyslu á mat og drykk. Í tengslum við innritun færð þú nákvæm fyrirmæli varðandi föstu.

- Ekki má borða fasta fæðu síðustu 6 klukkustundir fyrir aðgerð
- Ekki má reykja, nota neftóbak, tyggja tyggjó eða borða hálstöflur eftir klukkan 24:00 kvöldið fyrir aðgerð
- Dreypta má á tærum vökva allt 2 klst fyrir aðgerð. Tær vökvi er vatn, agnarlausir ávaxtasafar, te og kaffi án mjólkur.

Föst fæða

Ef þú ert að fara í aðgerð næsta morgun er mælt með kvöldmáltíð, aukabita, áður en farið er að sofa og fasta frá miðnætti. Löng fasta hefur neikvæð áhrif á líkamann og fólki líður yfirleitt betur ef þessum ráðum er fylgt.

Hafa meðferðis fyrir aðgerð

Taktu með þér þægileg og víð föt sem auðvelt er að klæða sig í. Komdu með stöðuga skó til að nota. Farsímar eru leyfðir, en mikilvægt er að sýna öðrum tillitssemi á vöknun. Skildu verðmæti og peninga eftir heima en hafðu í huga að þú gætir þurft að kaupa lyf á leiðinni heim.

Á skurðstofunni

Aðgerðardagur

- Fyrir aðgerð ert þú færður í sjúkrahúsföt og aðgerðarsvæði merkt.
- Ekki taka nein lyf fyrir aðgerð nema skv. fyrirmælum.

Eftir aðgerð ferð þú á vöknun. Reglulega verður gert verkjamat og verkir meðhöndlaðir eins og kostur er. Um leið og þú treystir þér til er gott að byrja að hreyfa sig (setjast upp, klæða sig o.s.fr). Það minnkar líkur á fylgikvillum líkt og blóðtappa.

Heimferð

Sjúklingar sem gangast undir aðgerð hjá Læknastöðinni geta farið heim samdægurs.

Lyf

Rafræn lyfseðilsskyld verkjalyf eru skrifuð af læknum og hægt að sækja í hvaða apótek sem er. Þú berð ábyrgð á að sækja þau sjálf/ur. Ef þú getur ekki sótt lyfin eftir aðgerð geturðu veitt umboð fyrir aðstandanda sem getur þá sótt þau fyrir þig. Það er gert í gegnum heilsuvera.is.

Verkir

Viðbúið er að vera með verki á skurðsvæði. Vöðvar á skurðsvæði eru yfirleitt stíðir fyrst eftir aðgerð og því er ráðlagt að reyna að slaka á bakinu frekar en að spenna sig upp því það eykur sársaukann. Dofi sem var fyrir aðgerð til dæmis í fæti, getur tekið einhvern tíma að hverfa og í sumum tilfellum hverfur hann ekki.

Ef verkir eru viðvarandi er æskilegt að taka verkjalyf reglulega yfir daginn, á 6–8 klst. fresti. Smám saman er síðan dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Hægt er að nota kalda bakstra á skurðsvæði til að draga úr verkjum fyrstu 1-2 vikurnar eftir aðgerð. Á þeim tíma er ekki mælt með að nota heita bakstra þar sem þeir geta valdið aukinni bólgu. Kalda baksturinn má ekki hafa lengur en 20 mínútur í senn (Gæðahandbók LSH, 2021).

Skurðsár

Skurðsárinu er lokað með saumum sem eyðast. Yfir skurðsárið er sett húðlím (dermabond) sem styður við skurðinn.

Óhætt er að fara í sturtu 2 sólarhringum eftir aðgerð. Ekki er ráðlagt að fara í bað, sund eða heitan pott fyrstu þrjár vikurnar eftir aðgerð.

Hreyfing

Hæfileg hreyfing er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata. Fylgja þarf ráðleggingum sjúkrapjálfara um hreyfingu.

Mikilvæg ráð varðandi hreyfingu:

- Þegar þú snýrð þér í rúmi beygir þú hnén og veltir þér upp á hlið
- Gott er að hafa kotta undir hnésbótum þegar legið er á bakinu og milli fótanna ef legið er á hlið
- Þegar farið er úr rúmi þarf að leggjast á hliðina og ýta sér svo upp í sitjandi stöðu
- Gæta þess að hafa bakið beint þegar setið er
- Ekki lyfta þungu eða rembast fyrstu 4-6 vikurnar (eða samkvæmt fyrirmælum læknis) (Gæðahandbók LSH, 2021)

Hugsanlegir fylgikvillar

Sérhver aðgerð hefur í för með sér hættu á fylgikvillum. Fylgikvillar eru sem betur fer sjaldgæfir en geta komið fram þó við gerum allt til að forðast þá.

Blæðing í skurðsári

Lítill hættu er á blæðingu í skurðsárinu á fyrsta sólarhring eftir aðgerð.

Taugaskemmdir

Hætta er á mænuskemmdum í um það bil 1% tilfella. Það ætti ekki að hafa áhrif á árangur aðgerðarinnar en getur seinkað endurhæfingu um 1-2 daga.

Mænuvökvaleki

< 1% hætta er á mænuvökvaleka. Þá er best að liggja flatur í 24 klst til að forðast höfuðverk.

Aðrir fylgikvillar

Lítill hætta er á bólgu í liðþófakjarnanum sjálfum. Örsjaldan getur komið fram skert starfsemi í fótleggjum vegna mænuskemmdar. Einnig er hætta á þvagteppu eftir aðgerð.

Melting

Hægðatregða getur orðið vandamál og stafar af því að þú hreyfir þig minna og notar verkjalyf. Það er því mikilvægt að drekka nóg og borða trefjaríkan mat. Ef nauðsyn krefur fást hægðalyf í lausasölu í apótekum.

Sýking

Leita þarf tafarlaust til læknis ef eftirfarandi einkenni koma fram fyrstu tvær vikurnar eftir aðgerð:

- Hiti er hærri en 38,5°C
- Verkir eru viðvarandi og minnka ekki við verkjalyf
- Blæðir eða vessar úr skurðsári
- Roði, bólga eða gröftur er í kringum skurðsár
- Vandamál er með þvaglát
- Stöðug ógleði eða uppköst

Í bráðatilvikum er ráðlagt að leita á bráðamóttöku eða hringja í 112.

Heimildir

Gæðahandbók LSH. (2021). *Skurðaðgerð vegna brjósclass í mjóbaki*. Sótt 20 júní 2024 af <https://traveler.lsh.is/focal/gaedahandbaekur/gnhskurda.nsf/0/94536A692F63ACBC0025787600530EDE>

Aarhus University Hospital. (2024). *Lumbar disc herniation: Operation and hospitalization*. Sótt 20 júní 2024 af www.diskus-laend.auh.dk