



## Operation av diskbråck i ryggen

Denna anvisning är ämnad för att skrivas ut. Anvisningen innehåller punkter som ska fyllas i.

Operationen görs på grund av diskutbuktning det vill säga diskprolaps. Vid operationen av diskutbuktningen tas extra utbuktning som trycker på nerver och ryggmärgen bort.

Operationerna har ingen försvagande eller förstärkande effekt på ryggens stödstruktur.

### Återhämtning

Efter operationen återhämtar du dig på uppvakningen efter sövningen. Där följs allmäntillståndet, smärta samt känslan i benen upp. Känselförändringar kontrolleras med vissa mellanrum. Du får stiga upp med hjälp av skötare och möjligen fysioterapeut, alltid via sidan för att undvika vridrörelser av ryggen.

Före hemförloving ger fysioterapeuten ännu skilda anvisningar i fråga om rörelser och övningar.

Före du kan hemförlovas ska urineringen lyckas. Då du åker hem kan du sitta i en normal personbil. Undvik att sitta över en halvtimme åt gången, kraftig framåtböjning, bakåtböjning, vridrörelser samt att lyfta och bära tunga saker. I början kan det vara lättare att sitta på en hög stol. Du ska komma ihåg att sitta med ryggen rak och så att fötterna stöds på marken.

Sexlivet kan påbörjas cirka två veckor efter operationen. I början av återhämtningen ska rörelsebegränsningar som läkaren ordinerat följas.

Läkemedel som du fått, operationen och att vara på sjukhuset förorsakar lätt förstoppning och att krysta på toaletten kan vara svårt på grund av smärtor. Efter operationen lönar det sig att röra på sig, dricka vatten och äta fiberrik mat för att förbättra tarmfunktionen. Receptfria läkemedel eller mikrolavemang som mjukar upp tarmens innehåll kan du köpa på apoteket.

### Sårvård

Operationssåret hålls torrt i ett dygn efter operationen, efter det får du duscha.

Före dusch tas förbanden och bandage bort. Såret duschas, torkas försiktigt genom att klappa och vid behov sätts nya förband på såret. Om såret inte avsöndrar behövs nödvändigtvis inte längre något skydd. Sårförband kan köpas på apoteket.



På såret finns stygn eller metallagraffer som tas bort. Stygnen kan avlägsnas om 10–14 dagar på egen hälsovårdsstation, företagshälsovården eller på rådgivningen (\_\_\_\_ / \_\_\_\_). Du kan bada bastu en dag efter att stygnen avlägsnats.

## Behandling av smärtor

I början är det bra att använda smärtstillande läkemedel regelbundet och efter det vid behov. Sårsmärtan förekommer vanligen i cirka 2 veckor. Ryggsmärtor samt smärtor och domningar i benen kan förekomma ännu en månad efter operationen. Återhämtningen av en nerv som varit inklämd är individuell och kan ta upp till månader. Symtomen kan även stanna permanent.

Paracetamol

---

Anti-inflammatorisk värkmedicin

---

Stark värkmedicin

---

Andra mediciner

---

Opererande läkare beslutar om längden på sjukledigheten.

## Ta kontakt

Om det förekommer symtom på inflammation i såret (tilltagande smärta, kraftig svullnad, hetta, rodnad, kontinuerlig sekretutsöndring), tilltagande svaghet i nedre extremiteter eller ökande strålningsvärta till nedre extremitet / extremiteter eller andra problem (kraftig buksmärta, kontinuerligt illamående, svindel, dåligt mående, feber eller kraftig blödning från såren) ska hälsovårdscentralen eller behandlande enheten kontaktas:

Dagkirurgiska enheten, på vardagarna klockan 07.00–15.00, telefon 06 213 1552

Den egna hvc eller företagshälsovården

Telefonrådgivning måndagar till torsdagar klockan 15.00–08.00 och fredagar klockan 14.00–08.00 samt dygnet runt under helger och veckoslut, telefon 116 117



Österbottens välfärdsområde • [www.osterbottensvalfard.fi](http://www.osterbottensvalfard.fi) • Växel 06 218 1111

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.