


PATIENTINFORMATION

# Diskusprolaps i lænden

---

CPH Privathospital A/S  
Rådhusørvet 4, 3520 Farum | +45 7021 8000  
[www.cph-privathospital.dk](http://www.cph-privathospital.dk)  
Mail: [info@cph-privathospital.dk](mailto:info@cph-privathospital.dk)

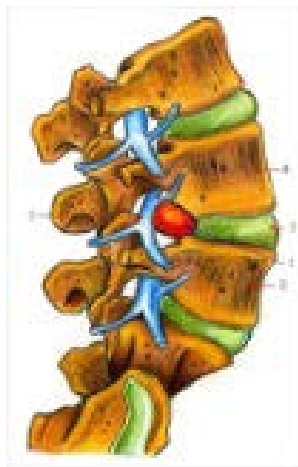




På CPH Privathospital sætter vi patienten i centrum.  
Vores mål er at tilbyde den absolut bedste  
behandling med hurtig udredning og et trygt  
efterforløb- alt sammen i indbydende og  
behagelige omgivelser.

Diskusprolaps i lænden rammer folk i alle aldre, men ses oftest i 30 - 50 års-alderen. Smerterne kan i nogle tilfælde fjernes ved en operation - oftest er smertestillende medicin og korrekt rygtræning den bedste behandling.

Diskusprolaps opstår hyppigst i lænden, hvor den kan trykke på nerverne og give udstrålende smerter i benene.



TEGNING AF DISKUSPROLAPS I NAKKEN

## Årsag og symptomer

Med alderen kommer der en svaghed i bindevævsringen, hvor den bruske kerne langsomt kan trænge igennem, og her udvikles prolapsen typisk langsomt. Der kan også ske en skade i forbindelse med en overbelastning, hvor der opstår en defekt i bindevævsringen, og her kan en prolaps opstå akut.

Udviklingen af symptomerne er ofte langsom med tiltagende gener fra ryg og ben, men de kan også opstå pludseligt.

Det altovervejende symptom er smerter i ryggen og smerter ned i det ene eller begge ben, i form af såkaldt ischiassmerter, som er stråleformede smerter som regel helt ned i benet og foden. Udover smerter kan der være nedsat eller ændret følesans i benet. Der kan forekomme nedsat muskelkraft i en muskelgruppe i benet oftest svarende til fodens bøjning opad eller nedad. Endelig kan der være ændret vandladningsmønster - hvis dette er udtalt eller forværres, kan der blive behov for akut behandling.

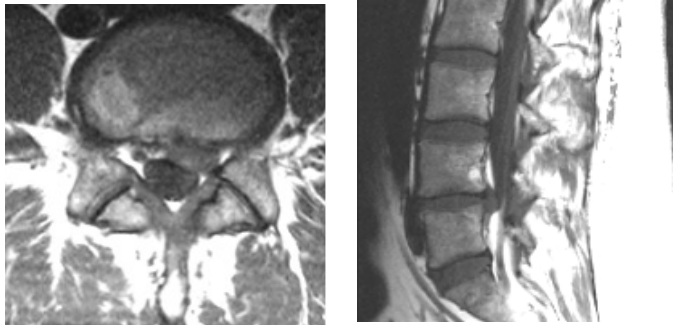
## Forventninger

Resultaterne af operation for diskusprolaps i lænderyggen er blandt de bedste indenfor rykirurgi. Man reg-

ner med, at omkring 70 % bliver smertefri eller næsten smertefri, yderligere 20 % får færre smerter medens omkring 10 % ikke oplever nogen bedring. En forsvindende lille del af patienterne kan blive værre af operationen.

## Udredning

Udredningen består af en forundersøgelse suppleret med en rygundersøgelse og en neurologisk vurdering af nervefunktionerne især i benene. Herudover laves en MR-scanning.



**MR SCANNING AF LÆNDERYG MED DISKUSPROLAPS**

## Forløb

Ubehandlet vil en stor del - omtrent 9 ud af 10 - af patienter med symptomer og tegn på diskusprolaps op-

leve en spontan bedring eller endog healing indenfor nogle uger eller måneder. En del vil dog ikke bedres og får dermed behov for behandling.

## Ikke kirurgisk behandling

Fysioterapi og øvelser kan forsøges, men kommer der ikke en bedring inden for nogle uger eller måneder bør operation overvejes.

## Før operationen

### Faste

Indtil 6 timer før dit mødetidspunkt for operationen må du spise – herefter må du ikke spise. Indtil 2 timer før mødetidspunktet må du drikke saft, vand og juice uden frugtkød. Se særskilt vejledning om bedøvelse.

### Medicin

Ved forundersøgelsen bliver din vanlige medicin gennemgået og det aftales hvad du skal holde pause med op til din operation og hvad du må fortsætte med at tage.

### Rygning

Vi anbefaler at du holder pause med rygning op til ope-

rationen og i en periode efter. Bedst er det, at du helt ophører med rygningen. Begge dele vil gavne resultatet og mindske komplikationerne.

### **Personlige ejendele**

Lad venligst personlige ejendele som fx smykker og andre værdigenstande blive hjemme, da de ikke må bæres under operation og indlæggelse.

### **På operationsdagen**

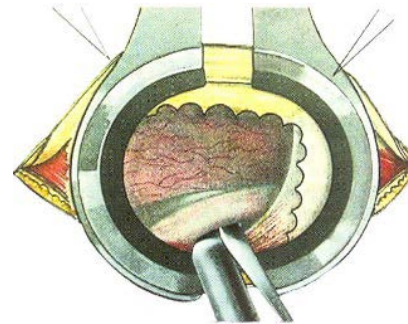
Du bliver modtaget af den sygeplejerske, der skal passe dig. Narkoselægen tilser dig og ordinerer forberedende medicin. Du får også mulighed for at tale med kirurgen inden operationen.

## **Operationen**

### **Teknik**

Operationen foregår i fuld bedøvelse. Kirurgen bruger et mikroskop som giver mulighed for et meget lille snit på omkring 2-3 cm og bedrer kirurgens indblik. Snittet i huden laves langs med rygsøjlen. Kirurgen skaffer sig adgang og indblik til nerveroden og diskus med prolapsen som forsigtigt fjernes med en lille tang. Desuden fjernes prolapsvæv som er på vej ud gennem åbningen i

diskus. Såret lukkes i tre lag, de to inderste med opløselig tråd (holder ca. 3 måneder) og huden lukkes med en tynd nylontråd, som fjernes efter ca. 2 uger. Indgrebet varer omkring en time.



OPERATIONSBILLEDE

## **Indlæggelsen**

Du indlægges og opereres samme dag. Når du vågner efter operationen, overvåges du særlig nøje med bl.a. hjerteelektroder og måling af iltmætning i blodet. Kirurgen ser til dig og informerer om indgrebet. Du vil være indlagt natten over og udskrives den følgende morgen, når du er klar. Vores fysioterapeut vil instruere og vejlede dig og hjælpe dig op og i gang med øvelserne.

Allerede på operationsdagen forventes det, at du kan komme op og ud af sengen.

## Udskrivelse og kontrol

Ved udskrivelsen får du udleveret en journalkopi; der medgives henvisning til fysioterapi eller genoptræningsplan sammen med vejledning i øvelser. Du får også en tid til opfølgende kontrol efter 3 måneder. Recepter til medicin lægges ud online, så du kan hente din medicin på apoteket.

Trådene (suturerne) i såret skal fjernes efter ca. 2 uger hos egen læge, med mindre andet er aftalt.

## Komplikationer

Generelt er komplikationerne få og sjældent alvorlige. Forekomst af blodansamling og infektion i såret er under 1 %. Rift af nervehinden er meget sjældent, og kan evt. medføre behov for forlænget sengeleje. Læsion af nerveroden med deraf følgende delvis lammelse og føleforstyrrelse i det ene ben er yderst sjældent.

Såret heler normalt op, så det ender med et tyndt kort ar i lænden. Hvis der opstår problemer med arret, eller er der mistanke om betændelse, skal du kontakte os eller søge egen læge.

## Efter operation

Der vil være sårsmertter i nogen tid efter operationen, mens smerter i benet og ryggen svinder hurtigt. Eventuelle føleforstyrrelser kan være længe om at svinde, og gør det ikke altid helt. Muskellammelser kan være længe om at bedres og kræver fysioterapi. Omkring 5-10 % af diskusprolapsopererede udvikler en ny prolaps samme sted. Dette kræver en ny scanning og eventuelt en ny operation.

Du skal selv sørge for transport hjem, da du ikke selv må køre. Det er bedst at sidde på forsædet med ryglænet slået halvvejs ned.

## Hjemkomst

Du må foretage dig almindelige personlige gøremål som personlig hygiejne, af- og påklædning, trappegang osv.

## Genoptræning

Vores fysioterapeut vil vejlede dig i hvordan du bedst skåner ryggen og i øvelser du selv kan gennemføre hjemme. Du får en vejledning med hjem.

Vi anbefaler efterbehandling og rygskole efter hjemkomsten, det kan starte et par uger efter operationen.

Speciallægen sørger for at lave en henvisning til fysioterapeut. Du skal selv finde en lokal fysioterapeut og lave en aftale – husk at kontakte dit forsikringselskab inden opstart. Hvis du er offentlig patient, laver vi en genoptræningsplan som sendes til din kommune, og det er herefter kommunens ansvar at sørge for genoptræningen.

### **Arbejde og sygemelding**

Normalt anbefaler vi sygemelding i 2-4 uger, men det afhænger af dit arbejdes karakter. Hvis dit arbejde er rygbelastende, kan der være behov for længere tids sygemelding. Hvis du er i tvivl, er du altid velkommen til at kontakte os. Sygemelding fås ved egen læge.

### **Kontakt til lægen**

Du får udleveret telefonnummer til den læge, som har opereret dig, hvis der skulle opstå problemer de første 24 timer efter operationen/udskrivelsen. Herefter skal du altid kontakte CPH Privathospital på tlf. nr. 7021 8000.

### **GODE RÅD**

Det kan være svært at sætte tidsgrænser for, hvornår man må genoptage forskellige aktiviteter.

### **Følgende skal ses som vejledende, spørg gerne hvis du er i tvivl – undgå tunge løft og vrid i ryggen:**

- Samliv kan genoptages umiddelbart, men tag hensyn til ryggen.
- Når trådene er fjernet fra såret, kan man cykle, svømme, dyrke alm. motion og køre bil.
- Efter 3-måneders kontrollen er der normalt ingen begrænsninger.

Alt skal ske med måde og hvis du får smerter, skal du stoppe.

## Yderligere informationer

Ønsker du yderligere information er du altid meget velkommen til at kontakte os.

### CPH Privathospital A/S

Rådhusstorvet 4 3520 Farum

 +45 7021 8000

 [www.cph-privathospital.dk](http://www.cph-privathospital.dk)

 [info@cph-privathospital.dk](mailto:info@cph-privathospital.dk)

### Åbningstider

Telefon mandag til fredag fra  
kl. 8.00-16.00 på tlf. 7021 8000

Uden for normal åbningstid kan sygeplejerske  
kontaktes på: 44 500 339

I akutte tilfælde udenfor CPH Privathospitals  
åbningstid, henvises til 1813