



# Hryggspening

Hryggspening er skurðaðgerð til að hindra hreyfingu í hrygg, léttu álagi á taugar og draga úr verkjum. Ástæður fyrir aðgerðinni geta verið ýmsar svo sem taugaklemma, slitgigt eða áverkar á hrygg. Í aðgerðinni eru settar festingar úr málm til að styðja við hrygginn. Stundum er bein tekið frá mjaðmarkambi og það notað til að örva samvöxt á milli beina í hrygg.

## Undirbúningur fyrir aðgerð

### Blóðþynningarlyf

Hætta þarf töku blóðþynningarlyfja fyrir aðgerð samkvæmt ráðleggingum læknis til að minnka hættu á blæðingu í aðgerð. Læknir bæklunarskurðeildar ráðleggur um hvenær er óhætt að hefja töku þeirra aftur.

### Næring

Gott næringarástand flýtir fyrir bata og getur minnkað líkur á fylgikvillum aðgerðar. Helsta byggingarefni líkamans er prótein sem finnst meðal annars í kjöti, fiski og sumum mjólkurvörum. Vítamín og steinefni sem flýta gróanda eru í ávöxtum og grænmeti. Gott er að drekka próteindrykki og aðra orkuríka næringardrykki en þeir fást í stórverslunum og apótekum.

### Náttúru- og fæðubótarefni

Ráðlagt er að hætta notkun allra náttúru- og fæðubótarefna tveimur vikum fyrir aðgerð þar með talið lýsi og Omega 3, þar sem þau geta haft blóðþynnandi áhrif. Óhætt er að taka áfram inn fjölvítamín og steinefni

### Tóbaksnotkun og rafrettur

Reykingar, nef- og munntóbaksnotkun og nikótín í rafrettum hafa áhrif á bata eftir skurðaðgerð og geta seinkað því að sár grói og aukið hættu á fylgikvillum aðgerðar. Því er mikilvægt að hætta tóbaksnotkun fyrir aðgerð og vera tóbakslaus í að lágmarki tvær vikur eftir aðgerð. Þeir sem nota tóbak eru hvattir til að hætta og geta fengið aðstoð hjúkrunarfræðings og eftirfylgni í 12 mánuði eftir aðgerð hjá „Ráðgjöf í reykbíndi“. Starfsmaður spítalans hefur þá samband við ráðgjafþjónustuna en eins má hringja í gjaldfrjálsa símanúmerið 800 6030. Einnig er bent á [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is).

## Undirbúningur fyrir aðgerð gerir heimkomuna léttari. Huga þarf að eftirfarandi atriðum:

- Að góð handrið séu við allar tröppur og að lýsing sé góð bæði innan og utandyra.
- Fjarlægja lausar gólfmottur og snúrur úr gangvegi og hafa þá hluti sem oftast eru notaðir í seilingarhæð.
- Hafa rennilak í rúmi, stama mottu í sturtubotni og eiga langt skóhorn.
- Meta þörf á handföngum við sturtu, baðkar og salerni.
- Ef aðstæður heima fyrir eru þannig að þörf er á aðstoð eftir útskrift, þarf að huga að því fyrir innlögn og gera viðeigandi ráðstafanir í tíma.

## Innskrift

Þegar aðgerðardagur nálgast er sjúklingur boðaður í innskrift á göngudeild skurðlækninga B3 á 3. hæð Landspítala í Fossvogi. Hafa á með öll lyf sem tekin eru daglega eða lyfjakort. Þetta er ekki innlagnardagur og því er óþarfi að mæta fastandi.

## Mæta þarf í blóðsýnatöku á rannsóknarkjarna E1, 1. hæð Landspítala í Fossvogi, 15-20 mínútum fyrir boðaðan tíma í innskrift.

Á göngudeild fer fram viðtal við lækni, hjúkrunarfræðing, lyfjafræðing og sjúkrapjálfa. Spurt verður um heilsufar, gerð lækni skoðun og fræðsla veitt um undirbúning fyrir aðgerðina og ferlið eftir aðgerð. Mikilvægt er að láta vita um ofnæmi fyrir lyfjum eða öðru. Tekin er röntgenmynd og hjartalínurit ef þörf er á. Gera þarf ráð fyrir að innskriftin taki 3–4 klukkustundir.

## Kostnaður

Greiða þarf fyrir þjónustu á innskriftarmiðstöð.

## Kvöldið fyrir aðgerð

### Fasta

Nauðsynlegt er að fasta fyrir aðgerð til að minnka hættu á fylgikvillum í tengslum við svæfingu. Löng fasta er þó ekki góð fyrir líkamann og fólk líður betur eftir aðgerð ef eftirfarandi leiðbeiningum er fylgt:

- Fá sér aukabita eða drykk áður en lagst er til svefns kvöldið fyrir aðgerð.
- Ekki má borða mat síðustu 6 klst. fyrir komu á spítalann.
- Óhætt er að drekka tæra drykki (1-2 glös í senn) þar til 2 klst. eru í komu á spítalann. Tær drykkur er t.d. vatn, tær ávaxtasafi og mjólkurlaust kaffi og te.

- Þegar á spítalann er komið veitir starfsfólk upplýsingar um hvort og hve lengi megi drekka fram að aðgerð.
- Ekki má nota tóbak síðustu 2 klst. fyrir komu á spítalann.

### **Blóðþynningarlyf**

Í sumum tilfellum er gefið blóðþynningarlyf með sprautu undir húð kvöldið fyrir aðgerð til að minnka hættu á blóðtappa. Margir velja að gefa sér sprautuna sjálfir og fá leiðbeiningar þegar sprautan er afhent.

### **Sturta með sóttþreinsandi sápu**

Nauðsynlegt er að fara í sturtu heima kvöldið fyrir aðgerð og nota sérstaka sóttþreinsandi sápu sem er afhent við innskrift. Klæðast þarf hreinum fötum eftir sturtuna og ekki má nota svitalyktareyði, krem, andlitsfarða, ilmefni, naglalakk eða skartgrip.

### **Annar undirbúningur**

Við innlögn á deild er gott að hafa með sér snyrtivörur, tannbursta, góða inniskó, þægileg fót og afþreyingarefni. Notaðu farsíma en stilla þarf á hljóðlausu hringingu.

### **Aðgerðardagur**

**Mæting er á dagdeild A5 á Landspítala í Fossvogi á umsömdum tíma að morgni aðgerðardags. Ekki má taka inn eigin lyf án samráðs við lækni eða hjúkrunarfræðing.**

Hafa þarf með lyf sem tekin eru daglega önnur en töflur svo sem insúlínpenna, astmapúst og augndropa.

### **Sturta með sóttþreinsandi sápu**

Fyrir aðgerð er farið í aðra sturtu með sóttþreinsandi sápu á deildinni, aðgerðarsvæði er merkt og lyfjaforgjöf í töfluformi er gefin skömmu fyrir aðgerð. Aðgerðin fer fram í svæfingu. Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist.

### **Eftir aðgerð**

Eftir aðgerð tekur við dvöl á vöknunardeild en þar er fylgst með líðan fyrst eftir aðgerð, áður en sjúklingur er fluttur á legudeild. Heimsóknir eru ekki leyfðar þangað en nánasta aðstandanda er velkomið að hringja. Gott er að einn aðstandandi sé tengiliður við sjúkrahúsið. Heimsóknartímar eru auglýstir á heimasíðu Landspítala. Athugið að ekki er heimilt að koma með blóm á deildina.

## Verkir

Búast má við að finna fyrir verkjum eftir aðgerðina en mikilvægt er að halda þeim í skefjum eins og kostur er því miklir verkir geta seinkað bata og auka hættu á fylgikvillum. Verkjalýf eru gefin á föstum tímum og í samráði við sjúkling. Sjúklingur metur styrk verkja samkvæmt eftirfarandi verkjavarða þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 óbærilegur. Ef verkur er 4 eða meiri á kvarðanum á að láta hjúkrunarfræðing vita og eru þá gefin lyf eftir þörfum. Markmið er að vera vel verkjastilltur, geta hreyft sig með góðu móti og andað djúpt.

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Engir verkir		Vægir verkir		Midlungs verkir		Miklir verkir		Gríðarlegir verkir		

## Hreyfing og endurhæfing

Hreyfing er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata og minnka hættu á fylgikvillum. Sjúkraþjálfun byrjar strax að kvöldi aðgerðardags. Markmið þjálfunar er að sjúklingur geti farið óstuddur fram úr og upp í rúm, klætt sig, sest og staðið upp úr stól, gengið við hækjur, farið upp og niður tröppur og farið á salerni á fylgdar.

Mikilvægt er að gera æfingar reglulega yfir daginn. Æfingar með sjúkraþjálfara og það að sinna daglegum athöfnum eru mikilvægir þættir í endurhæfingu. Dæmi um daglegar athafnir eru að:

- Fara fram úr og upp í rúm samkvæmt leiðbeiningum.
- Þvo sér og klæða sig.
- Sitja uppréttur á matmálistímum.
- Ganga t.d. á salerni eða í setustofu.
- Fara í sturtu.

## Súrefni

Súrefni er gefið fyrsta sólarhringinn eftir aðgerð og síðan eftir þörfum.

## Skurðsár

Skurðsári er lokað með málmheftum eða saumum. Fylgst er með skurðsári og skipt á umbúðum eftir þörfum.

## Drenslanga

Stundum er drenslanga sett við skurðsár í aðgerð til að hleypa út blóði og vökva sem safnast við sárið. Hún er yfirleitt fjarlægð daginn eftir aðgerð.

## Þvagleggur

Þvagleggur er stundum settur í þvagblöðru á skurðstofu til að fylgjast með þvagútskilnaði. Hann er fjarlægður morguninn eftir aðgerð. Þegar búið er að fjarlægja þvaglegginn getur borið á þvagtrengdu og því er mikilvægt að láta vita ef ekki gengur að pissa eða lítið kemur af þvagi.

## Næring

Sjúklingur má borða strax og hann treystir sér til. Vökvi er gefinn í æð þar til hann er farinn að geta drukkið nægilega.

## Svefn og hvíld

Svefn og hvíld eru mikilvægir þættir í bata. Ekki er óeðlilegt að svefnmynstur breytist, sérstaklega fyrstu dagana eftir aðgerð. Verkir, skert hreyfigeta og umhverfisþættir geta haft áhrif á svefn og mikilvægt er að láta vita ef illa gengur að sofa svo hægt sé að bregðast við því. Hvíldartími er á deild klukkan 13:00-14:00 og eru sjúklingar hvattir til að nýta sér hann.

## Sýklalyf

Sýklalyf er gefið í æð í og eftir aðgerð til að draga úr hættu á sýkingu.

## Myndataka af hrygg

Röntgenmynd er tekin af hrygg daginn eftir aðgerð til að skoða legu festinga sem settar voru í aðgerðinni.

## Útskrift

Útskrift er áætluð 2-4 dögum eftir aðgerð. Sjúkraþjálfari metur getu til hreyfingar fyrir útskrift.

## Kostnaður

Ekki þarf að greiða fyrir sjálfa aðgerðina eða legu á deild. Greiða þarf fyrir rannsóknir í innskriftarviðtali, hækkjur og lyf sem lækni ávísar við útskrift.

### Fyrir útskrift þarf að vera búið að fá:

- Útskriftarfræðslu þar sem farið er yfir helstu atriði í meðferð næstu vikunar. Mælt er til þess að aðstandandi sé viðstaddur.
- Lyfseðil í Lyfjagátt fyrir verkjalyfjum.
- Endurkomutíma hjá lækni.

## Útskriftarfræðsla

### Lyf við útskrift

Lyfseðill fyrir verkjalyfjum er sendur rafrænt í apótek. Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð. Ef þörf er á blóðþynningarmeðferð eftir aðgerð skrifar læknir lyfseðil fyrir því lyfi sem á að nota og hjúkrunarfræðingur kennir hvernig á að gefa það.

### Skurðsár

Skurðsári er ýmist lokað með saumum sem eyðast af sjálfu sér, saumum sem þarf að fjarlægja eða málmheftum. Vatnsheldar umbúðir eru yfir skurðsári og þær hafðar fram að sauma- eða heftatöku eða í tvær vikur. Ekki þarf að skipta um umbúðir nema þær losni eða blæði undan þeim. Sama meðferð á við um skurðsár á mjaðmarkambi ef bein var tekið þaðan. Vatnsheldan plástur má kaupa í apótekum.

Panta þarf tíma á heilsugæslustöð tveimur vikum eftir aðgerð til að láta fjarlægja hefti eða sauma sem ekki eyðast.

Fara má í sturtu með vatnsheldan plástur en ekki má fara í baðkar eða í sund fyrr en sár er gróið og hrúður farið af um það bil 3-4 vikum eftir aðgerð.

### Hreyfing

Fylgja þarf leiðbeiningum sjúkrahjálfa um hreyfingu og halda áfram að gera æfingar sem kenndar voru á deild. Gott er að gera eftirfarandi æfingar fyrstu vikurnar:

- Fara upp á tær og hæla.
- Teygja á kálfavöðvum.
- Beygja í hnjám og mjöðmum, eins og að setjast og standa upp úr stól.
- Fara í gönguferðir. Betra er að fara nokkrar styttri ferðir daglega fyrst eftir aðgerð heldur en fáar og langar.

### Mataræði

Mikilvægt er að gæta vel að næringu til að byggja upp líkamann eftir aðgerðina og halda sér í kjörþyngd. Ef ber á lystarleysi getur verið gott að borða oftari en minna í einu. Einnig er hægt að kaupa sérstaka næringardrykki í apótekum og stórmörkuðum. Nauðsynlegt er að taka inn D-vítamín til að styrkja beinin, sérstaklega yfir vetrartímamann. Einnig er gott að taka inn kalk og lýsi. Upplýsingar um næringu má finna á vef Embættis landlæknis:

[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

### Þvag og hægðir

Aðgerðin á ekki að hafa áhrif á þvaglát og hægðir.

## Svefn

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikunnar eftir aðgerð. Mikilvægt er að hafa jafnvægi milli hvíldar og hreyfingar. Gott er að ná a.m.k. 6-8 klukkustunda nætursvefni og hvíla sig yfir daginn ef þörf krefur. Góð næring, hreyfing, slökun og verkjameðferð geta dregið úr þreytu. Ef verkir trufla svefn er ráðlagt að taka verkjalyf fyrir nóttina.

## Andleg líðan

Sumir finna fyrir kvíða og óöryggi eftir aðgerðina. Oft hjálpar að tala um líðan við sína nánustu og ræða við fagfólk um það sem veldur áhyggjum. Aðferðir eins og tónlist, slökun og hreyfing geta dregið úr andlegri vanlíðan en ef kvíði og drungi verða viðvarandi er um að gera að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

## Kynlíf

Almennt má hefja kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess. Ráðlagt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið fyrst um sinn.

## Beinheilsa

Mikilvægt er að huga að beinheilsu til framtíðar en beinin gisna með aldrinum og hætta á beinbrotum eykst. Regluleg hreyfing sem reynir á líkamann ásamt hollu og fjölbreyttu mataræði styrkir beinin. Konur eftir tíðahvörf eru í sérstakri áhættu á að fá beinþynningu vegna hormónabreytinga. Nánari upplýsingar um beinheilsu og mælingar á beinþéttni er hægt að fá á heilsugæslustöð.

## Endurkoma

Endurkomutími er gefinn fyrir útskrift. Læknar og hjúkrunarfræðingar eru með móttöku á deild G3 á Landspítala í Fossvogi (í sama húsi og bráðamóttaka).

### Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi hættumerki koma fram fyrstu tvær vikunnar eftir aðgerð:

- Líkamshiti er hærri en 38,5°C
- Verkir minnka ekki við verkjalyf
- Viðvarandi blæðing eða vessi úr skurðsári
- Roði, þroti og hiti er í kring um skurðsvæðið
- Verkur kemur í kálfa og mæði fylgir í kjölfarið

Í bráðatilvikum er ráðlagt að leita á bráðamóttöku.

**Símanúmer**

Bæklunarskurðeild B5	543 7470
Heila-, tauga- og bæklunarskurðeild B6	543 7600
Innskriftarmiðstöð B3	543 2060
Dagdeild A5, opin virka daga kl. 07:00-22:00	543 7570
Endurkomudeild G3	543 2040
Skiptiborð Landspítala, opið allan sólarhringinn	543 1000

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja á deildina ef spurningar vakna.



## Verkjameðferð eftir skurðaðgerð

### Verkir

Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Oftast er um að ræða verki sem tengjast skurðsvæði. Mismunandi er hvernig fólk upplifir verki og þarf verkjameðferð að taka mið af reynslu hvers og eins. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata.

### Verkjalýf

Taka á verkjalýf samkvæmt ráðleggingum. Yfirleitt er heppilegast að taka verkjalýf reglulega yfir daginn. Ekki er æskilegt að bíða eftir því að verkir verði slæmir áður en lyfin eru tekin. Erfiðara er að ná stjórn á verkjum ef þeir verða slæmir. Ef verkir eru enn til staðar þrátt fyrir að verkjalýf séu tekin reglulega má taka verkjalýf til viðbótar samkvæmt ráðleggingum. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Ráðlagt er að hætta fyrst töku sterkra verkjalýfja (t.d. tramadol, oxycodone). Síðan er dregið úr töku annarra verkjalýfja. Ef þörf er á lyfseðilsskyldum verkjalýfjum er lyfseðill sendur rafrænt í apótek.

<p><b>Verkjalýf tekin reglulega:</b></p> <p>Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið?</p> <p>Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið?</p>	<p><b>Viðbótar-verkjalýf:</b></p> <p>Lyf: Skammtur: Hversu oft má taka lyfið?</p>
--	---

### Algengar aukaverkanir verkjalýfja

Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Algengt er að finna fyrir hægðatregðu og ýmiss konar óþægindum í maga. Ekki er víst að allir finni fyrir þessum einkennum.

**Hægðatregða:** Vinna má gegn hægðatregðu með því að drekka glas af sveskjusafa að morgni, borða gróft kommeti, grænmeti og þurrkaða ávexti. Einnig er hægt að kaupa trefjahylki eða duft í apóteki eða matvöruverslun. Nauðsynlegt er að drekka um það bil 1,5 lítra af vökva á dag. Hægt er að kaupa hægðalyf án lyfseðils í apóteki. Aðrar ráðleggingar geta átt við þegar um er að ræða skurðaðgerð á ristli.

**Magaóþægindi:** Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk sem hefur fengið magasár eða magabólgur þarf að ráðfæra sig við lækni áður en bólgueyðandi verkjalyf eru notuð.

**Slævandi áhrif:** Sum verkjalyf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl á meðan þeirra er þörf.

### Önnur verkjameðferð

Aðferðir sem hafa reynst vel eru slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Ekki er æskilegt að nota heita eða kalda bakstra á skurðsár meðan það er að gróa.

#### Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi einkenna verður vart:

- Ef verkir eru slæmir þrátt fyrir töku verkjalyfja
- Ef aukaverkanir koma í veg fyrir að hægt sé að taka lyf
- Ef ofnæmisviðbrögð koma fram (kláði, útbrot, öndunarerfiðleikar)
- Ef mikill sljóleiki er til staðar