



## Information inför steloperation i nacke



SportsMed, Carlanderska sjukhuset  
[www.sportsmed.se](http://www.sportsmed.se) [info@sportsmed.se](mailto:info@sportsmed.se) 031-818083

# Nacken

## Nackens uppbyggnad

Nacken består av sju kotor och mellan kotor finns en skiva som kallas disk. Från varje kotkropp utgår en kotbåge bakåt, och mellan kotkropp och kotbåge går ryggmärgskanalen. På var sida om kotbågen finns små broskleder, sk facettleder, vilka sammanbinder respektive kotkropp med intilliggande kotkropp. Från ryggmärgen utgår det nerver vid varje kota åt vardera sida. Nackens kotor stabiliseras av diskar, ledkapslar, ledband, facettleder och muskler, vilka också möjliggör rörelse i nacken.

## Orsaker till besvär

Man kan av olika anledningar få problem med att det blir trångt för ryggmärgen och/eller nerverna till armarna. Nervkompression kan då uppstå, vilket kan ge upphov till utstrålade värk, svaghet och/eller känselstörningar i skulderblad, armar och händer.

En orsak kan vara **diskbråck** (bild 1), som innebär sprickbildningar i diskens kapsel och gör att dess inre kärna kan läcka ut. En annan orsak är **spinal stenosis** (förträngning av ryggmärgskanalen, bild 2), vilket är kopplat till degeneration (tidigt åldrande) av en eller flera diskar mellan kotorna. Diskarna sjunker då ihop, och tillsammans med benpålagringar samt expanderande facettleder och ligament, krymper utrymmet för ryggmärgen.



Bild 1: Diskbråck



Bild 2: Spinal stenosis

## Steloperation i nacke

Operation kan övervägas om man efter icke-kirurgisk behandling fortfarande har uttalade nervrelaterade besvär med värk och smärta, som strålar ut i armen i mer än 2-3 månader. Operation kan också bli aktuell tidigare i de fall där smärtan är outhärdlig eller vid tilltagande försämring i form av påverkan av muskelkraft och känsel i arm eller hand.

Ingreppet innebär att man går in framifrån på halsen via ett 4-5 cm tvärgående snitt. Den skadade/degenererade disken avlägsnas och ersätts med en bur. Buren packas med ben-transplantat och fixeras med skruvar och stag till kotkroppen ovan och nedan (bild 3). Detta innebär en stabil fixation av segmentet i nacken, i väntan på att kotkropparna växer samman. Totalt sett tar denna läkning ungefär 6 månader.



Bild 3. Fixation





## Prognos

Den nervorsakade smärtan du hade innan operation brukar minska/försvinna i 70-90% av fallen. Neurologiska symtom, tex. nedsatt känsel och muskelkraft, kan kvarstå direkt efter operationen och kan vara bestående pga att nerven/-r skadats permanent. Vanligt är att dessa symtom helt eller delvis läker under lång tid, upp till ett år efter operationen, och måste bara få ta sin tid.

Inför operationen är det viktigt att du är aktiv och i god kondition. Vi ser gärna att du med stöd av fysioterapeut, har utfört förberedande träning, vilket brukar underlätta rehabiliteringen efteråt. Det förekommer att man får tillfälligt mer ont under och efter aktivitet. Lyssna på smärtan och anpassa aktiviteten utefter det.

### Risker

Som vid alla operationer finns det risker. Här finns några procents risk för neurologisk försämring antingen genom påverkan av ryggmärgen eller någon nervrot. Andra komplikationer, som vid all form av kirurgi, såsom blödning, infektion och blodpropp är mycket ovanliga och inträffar i mindre än 1 % av fallen.

# Inför din operation ber vi dig följa nedanstående instruktioner noggrant

**Du måste vara fastande:** 6 timmar innan du ska vara på sjukhuset får du inte äta någon fast/halvfast föda, röka eller snusa. Du får gärna dricka klar vätska såsom vatten, kaffe, te och saft (ej mjölkprodukter) fram till 2 timmar innan du ska vara på operationsavdelningen.

Raka **inte** operationsområdet under veckan före operationen då det riskerar att små sår uppstår. Dessa kan orsaka infektion vid operationen. **Det är viktigt att Du inte har några sår på kroppen inför din operation.**

**Dubbelduscha med Descutan 3 gånger** vilket är svampar med bakteriedödande tvål. Du måste tvåla in hela kroppen och håret **2 gånger vid varje duschtillfälle.** Detta är mycket viktigt så att du inte ska få sårinfektion. Om du inte har duschat enligt dessa instruktioner kommer din operation att skjutas upp. Tvålen finns att köpa på valfritt apotek.

1. Första dubbelduschen görs dagen innan operation på eftermiddagen.
2. Andra dubbelduschen görs dagen innan operation på kvällen (minst 2 timmar efter första dusch).
3. Tredje dubbelduschen görs **på** operationsdagens morgon.



## Så här gör du

Ta av ev. smycken och klocka. Duscha hela kroppen och håret med vatten. Tvåla in hela kroppen, och även håret med tvättsvampen 2 gånger vid varje duschtillfälle. Stäng av vattnet medan du tvålar in dig. Börja uppifrån och tvätta nedåt. Tvållösningen ska sitta kvar ca 2 minuter innan den sköljs av. Ta ny svamp till varje tvagning/tvättning och ren handduk efter varje duschtillfälle. Akta ögon och öron (skydda med bomull/fetvadd i öronen), lösningen kan reta slemhinnor.

Byt till rena kläder efter varje dusch. Bädda rent i sängen. Smörj **inte** in dig med hudkräm efter duscharna.

## Att tänka på inför operation

- Använd **inte** hudkrämer eller andra kosmetiska produkter.
- Avlägsna make-up, nagellack samt piercing. Lämna smycken och värdesaker hemma.
- Om du står på regelbunden medicinering, var vänlig ta med dessa.
- Om du äter blodförtunnande medicin som Waran, Eliquis, Plavix, Pradaxa, Xarelto, Efient eller Brilique måste detta sättas ut enligt schema.
- Om du står på antiinflammatoriska läkemedel såsom Arthrotec, Bamyil, Brufen, Celebra, Diklofenak, Iprel, Magnecyl, Orudis, Voltaren och Treo ska dessa sättas ut 2 dagar före operation då de kan ge ökad blödning under operationen.
- Du kan oftast ta smärtstillande medel såsom Alvedon, Panodil, Tradolan, Tramadol eller Citodon, men diskutera detta med din kirurg när ni planerar operationen.
- Du får vanligtvis insatt en urinkateter före operation.

## Nikotin

Om du använder nikotin såsom vid rökning, snusning, nikotinplåster skall du sluta med dessa 6 veckor före operation och vara nikotinfri minst 6 veckor efter operation. Nikotin medför stora risker. Kroppens vävnader får mindre syre, benläkningen hämmas, operationssåret läker långsammare och risken för infektion ökar. Risken för att steloperationen misslyckas är 40% hos rökare jämfört med 8% hos icke rökare.

**OBS!** Var god **medtag fotolegitimation**. Annars kan inte operationen genomföras. Tänk på att klä dig i rymliga kläder för att lättare kunna klä på dig efter operationen!

# Efter operation

Vårdtiden på avdelningen är vanligen 1 dygn. De första timmarna ligger du på en uppvakningsavdelning. Redan på operationsdagen kommer du att få hjälp att komma igång att stå och gå. Du får röra nacken fritt med den naturliga begränsning som sårsmärtan ger och vad som känns bekvämt.

Du får börja äta och dricka så snart du vill efter operationen. Det kan dock dröja innan magen kommer igång för fullt. Innan hemgång kommer en kontrollröntgen att göras (bild 3, sidan 3).

**Besökstider:** För aktuella besökstider på avdelningen kontakta vårdavdelningen 031 - 81 81 00.

**Hemresa:** Vid hemresa rekommenderas att du blir hämtad och det går bra att åka med vanlig bil, det är inte lämpligt att köra själv eller resa kollektivt. Planera gärna i god tid. Vi rekommenderar också att du har någon som sover hos dig första natten/nätterna efter operation för stöd. Du får köra bil när du inte upplever nacken som en säkerhetsrisk och inte tar starka mediciner.

**Sårvård:** Förbandet är täckt med ett vattenavvisande plåster, så du kan duscha som vanligt så länge förbandet är helt och tätt. Om det kommer in vatten under plastfilmen måste förbandet bytas. Förbandet ska om möjligt sitta orört i två veckor och kan därefter avlägsnas i hemmet. I de flesta fall är såret sytt med fortlöpande stygn, och då vanligen med "resorberbar tråd" som inte behöver tas bort, i annat fall medföljer en remiss som du tar med till distriktssköterskan för borttagning av stygn. Om du får feber, allmän sjukdomskänsla, vätskande sår, ökade smärtor i operationsområdet eller nytillkommen armsmärta hör du av dig till oss på SportsMed, tel. 031-81 80 83.





**Aktivitet:** För att hjälpa nacken till bästa läkning och återhämtning är det gynnsamt att komma igång och röra dig måttligt och växla ställning regelbundet. Du bör så snart som möjligt successivt återgå till enkla normala vardagsaktiviteter. Tänk på att lyfta nära kroppen, använd kort hävarm och fördela vikten mellan armarna/händerna.

**Vi rekommenderar dagliga promenader** som du successivt ökar i längd. Utöver promenaderna skall du också utföra träningsprogrammet som du får efter operationen. Du får lov att röra på huvudet i alla riktningar så länge det känns bekvämt.

**Rehabiliteringen** är initialt inriktad på att träna upp funktionen i nacke/skuldror och därmed underlätta återgång till aktiviteter i det dagliga livet. Därefter övergår rehabiliteringen till uppbyggande träning för rörlighet, styrka/stabilitet, koordination. Rehabiliteringen kommer att vara individuellt anpassad. Det är viktigt att du själv är aktiv och tar ansvar för din rehabilitering.

**Återgång** till fullt golfspel, lagsporter/kontaktsporter, racketsporter och liknande samt hoppövningar sker tidigast 8-12 veckor efter operationen.

**Sjukskrivningstiden** beror på hur snabbt smärtan och nervstörningarna försvinner efter operationen samt på vilken typ av arbete du har. Återgång till arbete planeras i samråd med din operatör. I de flesta fall så kan man återgå till arbetet efter 2-3 månader. I vissa fall redan efter 2 veckor om man inte har något arm- eller nackbelastande yrke.

**Flygresor:** Har Du en flygresa inplanerad de närmaste 3 veckorna efter operationen, hör av dig till oss. Tänk på att flygresor alltid innebär en ökad risk för blodpropp. Därför rekommenderar vi dig att alltid använda stödstrumpor vid flygresor.



# Smärtlindring

För att du skall kunna komma igång och röra dig är det viktigt att du inte har för mycket smärta. Du kommer att ha lätt till måttlig smärta i såret framförallt den första veckan.

**Det är också mycket vanligt att man är hes och har svårt att svälja i dagar eller veckor efter operation.** Du kan använda smärtstillande mediciner för att minska denna. Oftast är lättare smärtlindring som Alvedon/Panodil tillräcklig.

Om du inte har någon smärta så behöver du inte ta mediciner. Det är du själv som avgör när du vill och kan minska och kanske helt sluta ta smärtstillande.

Den utstrålade smärtan i armen/armarna är vanligen förbättrad eller borta redan i samband med uppvaknandet. Om du före operationen haft nervsmärtslindrande mediciner (gabapentin, pregabalin) kan du börja trappa ut dem stegvis direkt efter operationen.



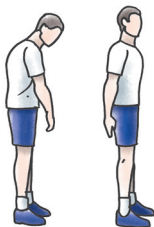
# Hemträningsprogram

Träning vecka 1-3, övningarna bör utföras 2ggr/dag utan kraftig smärta.

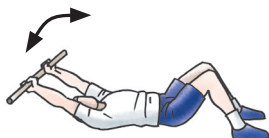
Ta dagliga promenader minst 1ggr/dag, utöka gångsträckan successivt. Gå med avslappande pendlande armar och undvik att spänna i nacke/skuldermuskulatur. Använd bra skor.



1. Underhåll rörligheten i axlar och armar. Dra mjukt upp och ned axlarna. Upprepa 2x10.



2. Underhåll rörlighet och cirkulation i axlar/skuldror. Dra skuldror fram och tillbaka. Upprepa 2x10.



3. Ligg på rygg och håll i tex ett skohorn, lyft armarna upp över huvudet så långt du kan. Upprepa 2x10.



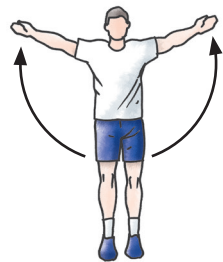
4. Sittande på stol, händerna avslappnat på låren. Glid fram-bak över låren, följ med i skuldrorna med mjuk vridning och bibehållen nacke i neutralposition fram. Upprepa 2x10.

Efter ca 1-2 veckor lägg till armrörelser i stående.

1. Sträck upp en arm i taget mot taket.  
Upprepa 2x10.



2. Lyft upp båda armarna ut åt sidorna  
som en solfjäder. Upprepa 2x10.



# Checklista inför operation:

Boka tid till fysioterapeut 2 veckor efter operation.

Slutat med läkemedel enligt rekommendation.

Läkemedel: \_\_\_\_\_

Antibakteriell dusch har genomförts enligt ovan ordination och den 3:e gjord **PÅ** operationsdagen.

Inga sår eller hudkräm.

Fastande enligt rekommendation.

Hemtransport ordnad.

Ta med rena, rymliga kläder som är lätta att ta på samt bra skor att gå i.

Detta häfte tas med till sjukhuset.

Din operation är planerad till \_\_\_\_\_ dag /

**Vid frågor inför din operation:** Ring operationskoordinator  
031 - 81 80 76. Telefontider: Mån – fre kl 8.00-10.00, 13.00 – 15.00.

## Återbesökstider:

**Boka tid till sjuksköterska** 2 veckor efter operation för sårkontroll. Besöket bokas hos distriktssköterska på hemorten eller på SportsMed.

**Boka tid till fysioterapeut** 2 veckor efter operation. Tiden bokas på SportsMed eller hos annan fysioterapeut.

**Boka återbesök/telefontid till opererande läkare** enligt överenskommelse med din operatör.

Boka tiderna på SportsMed på 031-818083 (knappval, välj sjuksköterska) eller maila på info@sportsmed.se.