

## Efter diskbräckoperation – hemvårdsinstruktioner

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

I operationen avlägsnas diskbräcket dvs. diskprolapsen och den inklämnda nervroten frigörs. Diskdegenerationen fortsätter också efter operationen och i samband med detta kan det i fortsättningen kännas varierande smärta i samband med ansträngning. Rökning och övervikt bidrar till diskdegeneration. Eftersom rökning försvagar blodcirkulationen och gör sårhäkningsprocessen långsammare rekommenderas rökfrihet.

### Sårvård

Håll såret rent och rör inte i det i onödan. Tvätta händerna före och efter du rör vid såret.

Stygnen är resorberbara (smälter av sig själv) och ovanpå dem är sårförband och sårtejp. Förbandet behöver inte skyddas i duschen. Förbandet och tejpens får tas bort \_\_\_\_/\_\_\_\_.

Du får bada bastu och bada efter två veckor från operationen om såret är torrt.

### Rörlighet

Stig upp via sidoliggande. Undvik kraftig framåtböjning och rotationsrörelse. Följ fysioterapeutens instruktioner.

### Smärtbehandling

En månad efter operationen kan du fortfarande ha ryggsmärta, smärta i benen eller domning. De här symtomen är en del av återhämtningen. Det kan ta flera månader för den fastklämda nerven att läka och symtomen kan också bli kvar permanent. Följ de instruktioner du fått om hur du ska ta smärtstillande medicin.

### Fortsatt vård

Vid behov får du tid för efterkontroll hos den opererande läkaren cirka 4-6 veckor efter operationen.

### Ta kontakt om

- det känns ökande smärta, hetta, rodnad eller svullnad i ryggen, såret eller runtom såret
- det kommer blod eller var ur såret
- du får feber över 38°C
- du får andra problem som du misstänker hör samman med behandlingen.

Vi önskar dig god fortsättning och att återhämtningen går bra!