



Spinalstenose

042A



PrivatHospitalet Danmark, Jægersborg Allé 14, 2920 Charlottenlund, 3964 1949, info@phdanmark.dk,
www.phdanmark.dk, revideret november 2025

Patientinformation om Spinalstenose

Beskrivelse af lidelsen

Spinalstenose er en forsnævring i rygmarvskanalen, der bevirker, at rygmarv, nervesæk og / eller nerverødder kommer i klemme.

Aldersbetinget slitage i rygsøjlels bevægelige elementer forårsager ofte spinalstenose og rammer næsten udelukkende personer over 60 år. Kvinder bliver lidt hyppigere ramt end mænd.

Facetleddene, båndskiven (diskus) og det gule ledbånd omkranser rygmarvskanalen, og disse fylder mere, jo mere fremskreden slitagen bliver. Hos enkelte bliver forandringerne så udtalte, at de giver symptomer på nerveafklemning.

Spinalstenose er oftest lokaliseret til lænderyggen.

Symptomer på spinalstenose

Symptomerne på spinalstenose er smerter i benene ved gang, der gør, at du må stå stille med jævne mellemrum, såkaldte "vindueskigger-ben". Symptomerne forsvinder, når du sætter dig ned eller bøjer dig forover og det er derfor almindeligt, at der ikke er problemer med at cykle. Der er sædvanligvis ingen symptomer i hvile eller om natten.

Formål med operationen

Formålet med operationen er at genskabe plads i rygmarvskanalen og frigøre eventuelt afklemte nerverødder, så gangfunktionen bliver bedre.

Alkohol og rygning

Alkohol og rygning har en negativ indflydelse på sårets evne til at hele. Det er derfor vigtigt, at du ikke har et alkoholforbrug, der ligger over Sundhedsstyrelsens anbefalinger og du bør stoppe helt med at ryge.

Medicin og dit helbred

Du skal medbringe en liste over den medicin, du tager, inkl. naturmedicin/kosttilskud. Tager du dagligt blodfortyndende medicin eller naturmedicin er det vigtigt, at du oplyser om det.

Ved undersøgelsen taler du med en læge om dit helbred. Hvis der er medicin, du ikke kan tåle, er det vigtigt, at du gør opmærksom på det.

Du skal evt. have taget blodprøver og et hjertekardiogram. Derefter skal du tale med en anæsthesilæge om bedøvelsen.

Før operationen

I dagene op til operationen bør du tage et mildt afføringsmiddel, f.eks. Toilax®.

For at undgå betændelse i operationssåret er det vigtigt, at huden i lænden er uden sår, rifter og eksem.

Du skal vaske dig grundigt med vand og sæbe aftenen inden operationen og igen om morgenen på operationsdagen.

Du må ikke have make-up, kunstige negle og neglelak på under operationen, da vi skal kunne se dine negles naturlige farve i forbindelse med bedøvelsen og din generelle tilstand under operationen.

Vi vil råde dig til at lade smykker og andre værdigenstande blive hjemme.

Hjælp efter udskrivelse

Inden indlæggelsen kan det være nødvendigt, at du har gjort dig tanker om følgende:

- Hvem gør rent/vasker tøj?
- Har du ekstra af din vanlige medicin hjemme?
- Hvad gør du med mad ved udskrivelsen?

Operationsdagen

Da du opereres i fuld narkose, skal du faste inden operationen.

Faste og morgenmedicin:

- Du må spise indtil 6 timer før din mødetid
- Du må drikke kaffe og te uden mælk, vand / saftevand, ikke juice, indtil 2 timer før operationen
- Inden kl. 06 skal du tage den medicin, du har aftalt med narkoselægen.
- Husk at medbringe vanlig medicin

Briller og kontaktlinser skal du tage af lige inden operationen. Hvis du har tandprotese, høreapparat eller lignende, får du en pose til at opbevare disse i under operationen.

Operationstidspunkt

Vi tilstræber at overholde det planlagte operationstidspunkt, men der kan opstå uventede situationer, der giver ventetid.

Når du ankommer på operationsdagen

Du møder på Jægersborg Allé 14, 2. sal i receptionen.

Du bliver modtaget af det personale, der deltager i din operation. Personalet sikrer sig din identitet og den læge, der skal operere dig, sætter et mærke, hvor du skal opereres.

Du får lagt en tynd plastikkanyle (drop) i hånden, og du får sat elektroder på brystkassen, så vi kan følge med i hvordan hjertet slår både under og efter operationen.

Bedøvelse

Du bliver opereret i fuld bedøvelse.

Du får sprøjtet et sovemiddel ind i kanylen på hånden, og du falder i søvn i løbet af få minutter. Du vil herefter sove smertefrit under operationen.

Bivirkninger:

Du kan få kvalme og opkastninger som følge af narkosen. Du kan få medicin mod kvalme, hvis du har behov for det.

Operationen

Under operationen ligger du på maven og lægen laver et snit i ryggen. Musklerne bliver løsnet fra torntappene, hvorved hvirvelbuerne bliver lagt fri.

I nogle tilfælde bliver en lille klods, som stabiliserer rygraden, placeret mellem torntappene (hvirvelbuen) fjernet, hvorefter lægen kan fjerne det gule ledbånd og den del af facetleddene, der fylder for meget.

I nogle tilfælde bliver en lille klods, som stabiliserer rygraden, placeret mellem torntappene.

Effekt af operationen

Efter operationen opnår 75 % en væsentlig bedring af gangfunktionen, 20 % opnår nogen bedring og 5 % har ingen effekt af indgrebet.

Efter operationen

Du kommer på opvågningsafdelingen, her ligger du og hviler, mens bedøvelsen aftager. Når du er tilbage på sengeafsnittet, vil plejepersonalet eller en fysioterapeut hjælpe dig med at komme ud af sengen, så snart du er i stand til det.

Smerter

Under operationen lægger lægen lokalbedøvelse i såret, som virker i nogle timer. Der bliver langt en plan for din smertebehandling, men det er vigtigt, at du siger til, hvis du føler, at du ikke får tilstrækkeligt mod smerter.

Inden du tager hjem, vil du blive informeret om, hvilken smertestillende medicin vi anbefaler og du får lagt recept på receptserveren, så du kan hente evt. medicin på apoteket, hvis der er behov for det.

Fysioterapi / genoptræning

Dagen efter operationen, vil vores fysioterapeut komme og instruere dig i øvelser, samt gang med relevant gangredskab.

Senest dagen efter operationen kan du gå, enten med en gangvogn eller stokke. 4-5 dage efter operationen kan du gå uden stokke.

Generelt skal du lytte til din ryg. Bevæg dig eller skift stilling, hvis du mærker smerter, ubehag eller træthed i ryggen.

Du har ingen restriktioner efter operationen. Du må gøre det du kan.

Du skal træne selvstændigt efter udskrivelsen ift. de øvelser vores fysioterapeut giver dig.

Hvis du føler behov for at supplere din træning, kan din egen læge henvise dig til en praktiserende fysioterapeut. Du bør gradvist øge dit aktivitetsniveau.

Undgå dog at fremprovokere yderligere gener fra ryggen. Det tager mindst 3 måneder at opbygge en stærkere muskulatur.

Gode råd:

- Bevæg dig - gå en tur i den friske luft
- Variér dine daglige gøremål - husk at holde pause
- Læg evt. et stykke plastik på bilsædet, så du nemt kan glide og dreje ind og ud af bilen
- Har du smerter efter at have siddet, har du siddet for længe - variér den siddende stilling
- Det er ok at være øm i ugerne efter operationen. Lav dine øvelser, spænd ud og hvil dig på en fast madras

Aktiviteter

Generelt må du gøre, hvad din ryg tillader. Mærk efter, tag dig god tid og indret dig herefter. Lyt til din ryg.

- Du må køre bil, når du har fuld førlighed og ikke får medicin forsynet med rød trekant
- Du må svømme, når såret er helet

Hjælpemidler

Inden udskrivelsen vurderer du dit behov for hjælpemidler i samarbejde med personalet. Hjælpemidlerne kan du låne med hjem i op til 3 måneder. Hvis du har behov for stokke til aflastning ved gang, kan du slippe disse, når du føler du kan gå uden.

Hvordan kommer du hjem

Som hovedregel skal du selv sørge for hjemtransport. Du må ikke selv køre bil.

Løfte/bære

De første 4 uger efter operationen bør du ikke udføre tungt arbejde som f.eks. støvsugning, hækkklipping, græsslåning, bilvask, sengeredning osv. Prøv dig gradvist frem inden for smertegrænsen.

Motion

- Du må ikke få manipuleret lænden af fysioterapeut eller kiropraktor de første 3-4 måneder efter operationen, men du må gerne få behandling på muskulaturen
- Du må svømme efter 6 uger, når såret er lægt
- Efter 6 uger kan du begynde at cykle
- Du bør vente 6 måneder med kontaktsport - dvs. sport hvor der er en modspiller - f.eks. fodbold, håndbold og ridning

Efter udskrivelsen

24 timer efter operationen må du fjerne forbindingen. Hvis sårene er tørre og uden rødme, behøver du ikke sætte plaster på og du må gerne gå i brusebad. Hvis sårene væsker, skal du have plaster på, indtil sårene er tørre.

Tråde

Der benyttes selvopløselig tråd, så det er ikke nødvendigt at få fjernet sutur hos egen læge.

Du må ikke tage karbad før et par dage efter, at trådene er opløst.

Komplikationer

Du kan få betændelse i operationssåret. Det sker for 1-2 % af patienterne.

Under operationen får du antibiotika for at forebygge betændelse.

I forbindelse med operationen kan der hos 1-2 % opstå skade på en eller flere nerver. Dette kan i værste tilfælde give en svækkelse i den ene fod eller lår.

Ved op mod 4% af denne type operationer kommer der et hul på nervesækken. Udsivning af væske fra nervesækken kan forårsage kraftig hovedpine. Behandlingen er sengeleje i ca. i døgn, og at du drikker rigelig med væske.

Du kan risikere at få en blodprop i benet. Det sker for ca. 0,1 % af patienterne.

For at forebygge det:

- skal du ud af sengen så hurtigt som muligt
- får du evt. blodfortyndende medicin under indlæggelsen

I forbindelse med alle operationer er der en lille risiko for problemer med hjerte og kredsløb. Hvis du lider af forhøjet blodtryk, sukkersyge m.m., vil risikoen for problemer med hjerte og kredsløb være lidt større.

Hos nogle genopstår symptomerne i løbet af 4-5 år.

Der er ofte rødme, samt let hævelse ved trådene, hvilket er normalt.

Komplikationer eller spørgsmål

Kontakt os ved:

- Voldsomme smerter, der ikke forsvinder ved anvendelse af den anbefalede medicin
- Vedvarende blødning
- Kraftig hævelse og rødme
- Feber over 38 gr.
- Siven fra såret

Kontaktinfo:

PrivatHospitalet Danmark tlf. 3964 1949. Har du brug for akut hjælp, ring 1813.

Sygemelding

Efter operationen må du foretage dig, hvad du kan under hensyntagen til evt. smerter fra ben og ryg. Dette gælder både for genoptagelse af erhverv, udførelse af dagligdags gøremål (f.eks. indkøb, madlavning og rengøring) samt idrætsudøvelse.

Samlet vil du nok ikke være i stand til det helt store. Du må derfor forvente en sygemeldingsperiode på ca. 6-12 uger.

Dette gælder både for genoptagelse af erhverv, udførelse af dagligdags gøremål (f.eks. indkøb, madlavning og rengøring).

Afbud

Hvis du bliver forhindret i at møde til operationen, bliver syg eller får sår eller rifter, beder vi dig om hurtigst muligt at give os besked på tlf. 3964 1949.

Ved akut opstået sygdom på operationsdagen

Kontakt PrivatHospitalet Danmark på tlf. 3964 1949