



# Brjós-klos í hálsi skurðaðgerð

Skurðaðgerðin er framkvæmd vegna brjós-kloss eða þrenginga í mænu-göngum í hálsi. Það er kallað brjós-klos þegar hluti liðþófakjarna á milli tveggja hryggjarliða losnar og þrýstir á taugar sem ganga út frá mænunni. Ýmist er gerð spening eða settur gerviliðþófi eftir að brjós-klosið hefur verið fjarlægt. Aðgerðin er gerð í svæfingu.

## Blóðþynningarlyf

Ef breyta eða stöðva þarf blóðþynningarmeðferð fyrir aðgerð er það gert í samráði við skurðlækni.

## Náttúru- og fæðubótarefni

Ráðlagt er að hætta notkun allra náttúru- og fæðubótarefna tveimur vikum fyrir aðgerð þar sem þau geta aukið hættu á blæðingu í aðgerð og haft áhrif á verkun lyfja sem notuð eru við svæfingu. Óhætt er að taka áfram inn fjölvítamín og steinefni.

## Tóbaksnotkun

Reykingar, nef- og munntóbaksnotkun 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 hjá: „Ráðgjöf í reykbindindi“. Starfsmaður spítalans hefur þá samband við ráðgjafarþjónustuna en eins má hringja í gjaldfrjálsa símanúmerið 800 6030. Einnig er bent á [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is).

## Undirbúningur fyrir aðgerð

### Símaviðtal vegna svæfingar

Svæfingahjúkrunarfræðingur hringir í sjúkling nokkrum dögum fyrir aðgerð til að kanna hvort eitthvað er í heilsufarssögu sem þarf að taka tillit til við svæfingu. Einnig gefst þá tækifæri til að spyrja spurninga. Ef frekari rannsókn eða upplýsinga er þörf, er boðað í innskriftarviðtal á spítalanum fyrir aðgerðina.

## Í símaviðtalinu verður spurt um:

- Fyrri reynslu af svæfingum
- Ofnæmi eða óþol fyrir lyfjum
- Hæð og þyngd
- Áfengisneyslu og reykingar
- Gervitennur og tannbrýr
- Heilsufar og sjúkdóma
- Lyfjanotkun, þar á meðal notkun náttúruylfja og fæðubótarefna

Gott er að hafa lyfjalista við höndina, því í símtalinu eru veittar upplýsingar um hvaða lyf má taka fyrir aðgerðina. Sum lyf er óæskilegt að taka fyrir svæfingu. Ef vandamál hafa komið upp eftir fyrri svæfingar, til dæmis miklir verkir, ógleði eða uppköst, er mikilvægt að segja frá því.

## Kvöldið fyrir aðgerð

### Sturta með sótthreinsandi sápu

Nauðsynlegt er að fara í sturtu kvöldið fyrir aðgerð og nota sérstaka sótthreinsandi sápu sem sækja þarf á spítalann fyrir aðgerðina. Upplýsingar um hvar á að sækja sápu er veitt í símaviðtali. Ekki má nota svitalyktareyði, krem, föðunarvörur, naglalakk, ilmefni eða skartgripri eftir sturtuna og klæðast þarf hreinum fötum. Skipta þarf á rúmfötum áður en farið er í sturtuna.

### 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 fólki 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.

## Annar undirbúningur

Við innlögn á deild er gott að hafa með sér snyrtivörur, tannbursta, innískó, þægileg föt, afþreyingarefni og heyrnartól fyrir útvarp og sjónvarp. Nota má farsíma en stilla þarf á hljóðlausa hringingu.

## Fylgd heim

Ef útskrift er áætluð samdægurs, þarf að gera ráð fyrir að fá fylgd heim, því ekki má aka bíl fyrr en daginn eftir svæfingu. Eins þarf að hafa einhvern hjá sér fyrstu nóttina eftir aðgerð til öryggis.

## Aðgerðardagur

### Mæting er á dagdeild A5 á 5. hæð Landspítala í Fossvogi, að morgni aðgerðardags.

Á deildinni er aftur farið í sturtu og notuð sóttthreinsandi sápa. Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist. Til að tryggja öryggi er endurtekið spurt um mikilvæg atriði svo sem nafn, kennitölu, ofnæmi, föstu og tegund aðgerðar. Fyrir aðgerðina eru gefin verkjalyf í töfluformi sem verka í og eftir aðgerð. Þegar komið er á skurðstofu fer fram frekari undirbúningur fyrir aðgerðina. Aðgerðin er gerð í svæfingu og getur tekið 1-2 klst. Skurðlæknir hefur samband við aðstandanda að aðgerð lokinni sé þess óskað.

Eftir aðgerð tekur við dvöl á vöknunardeild þar sem fylgst er náið með líðan sjúklings, síðan fer hann á legudeild. Heimsóknir eru ekki leyfðar á vöknunardeild, en nánasta aðstandanda er velkomið að hringja.

## Verkir

Fyrst eftir aðgerðina getur borið á særindum í hálsi við kyngingu og verkjum á skurðsvæði. Dofi sem var fyrir aðgerðina t.d. í handlegg getur tekið einhvern tíma að hverfa og í sumum tilfellum hverfur hann ekki. Verkjalyf eru gefin á föstum tímum og eftir þörfum. Sjúklingur metur styrk verkja samkvæmt verkjakvarða þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 gríðarlegir verkir eða verstu hugsanlegu verkir. Mikilvægt er að láta vita um verki svo hægt sé að bregðast við þeim. Markmiðið 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		Miðlungs verkir			Miklir verkir			Gríðarlegir verkir

## Þvaglát

Eftir svæfingu getur komið fram tregða við þvaglát og því er mikilvægt að reyna að pissa fljótlega eftir komu á deild. Láta þarf vita ef ekki gengur að pissa eða lítið kemur af þvagi.

## Matur og drykkur

Byrja má að borða og drekka strax við komu á deild og ekki er þörf á breytingu á mataræði eftir aðgerðina.

## Hreyfing

Hreyfing og þjálfun byrjar strax á aðgerðardegi og er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata og minnka hættu á blóðtappamyndun. Fara má fram úr rúmi þegar sjúklingur treystir sér til en mikilvægt er að hafa einhvern hjá sér í fyrsta skipti vegna hættu á svima. Höfðalag þarf að vera hækkað í 30-45° fyrstu 1-2 sólarhringana til að draga úr þjúgmyndun á hálsi.

## Útskrift

Útskrift er áætluð samdægurs eða daginn eftir aðgerð.

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

- Röntgenmynd af hálshrygg ef við á
- Útskriftarfræðslu
- Fræðslu frá sjúkraþjálfara
- Lyfseðil fyrir verkjalyfjum, ef þörf er á
- Endurkomutíma hjá lækni, ef þörf er á

## Símanúmer

Göngudeild skurðlækninga B3 (innskrift)	543 2060
Dagdeild skurðlækninga A5	543 7570
Heila-, tauga- og bæklunarskurðdeild B6	543 7600

# Hreyfing og æfingar

## Leiðbeiningar sjúkrapjálfara

Það tekur 4–6 vikur að jafna sig eftir aðgerðina, en það er þó einstaklingsbundið. Á þeim tíma er mikilvægt að virða þreytu- og sársaukamörk líkamans í allri virkni, hreyfingu og við framkvæmd æfinga og auka álag í samræmi við liðan hverju sinni.

## Staða á höfði og hálsi

Mikilvægt er að halda góðri stöðu á hálsi. Helsta staða sem gjarnan er leitað í er álút með höfuð dregið fram. Einnig þarf að varast að vera lengi með hálsinn snúinn eða beygðan fram, upp eða til hliða og varast allar snöggar hreyfingar á hálsi.

## Hreyfing

Hreyfing er nauðsynleg til að stuðla að skjótum og góðum bata en álag hennar þarf að vera hæfilegt og fara stigvaxandi svo gagn sé af. Ganga er sú hreyfing sem hentar best fyrst eftir aðgerðina. Ráðlagt er að fara í stutta göngutúra en fara þarf rólega af stað og betra er að fara nokkrar styttri ferðir daglega heldur en fáar og langar. Vegalengd og hraði göngu er aukinn jafnt og þétt og alltaf miðað við liðan hverju sinni. Eftir því sem lengra liður frá aðgerð, er álag aukid og önnur þjálfun getur bæst við.

- 2-3 vikum eftir aðgerð er sund og sundleikfimi góð viðbót við þjálfun. Baksund hentar best því í bringusundi er hálsinn oft í mikilli fettu.
- Eftir um fjórar vikur má byrja að stunda aðra hreyfingu svo sem hjólreiðar, skokk og leikfimi. Slíka hreyfingu má ekki byrja af of miklu kappi heldur með sama hætti og gönguna, með hæfilegu stigvaxandi álagi.
- Eftir sex vikur má lyfta meiri þyngd en eigin líkamspyngd í þjálfun.

### Mikilvæg ráð um líkamsstöðu og hreyfingu

- Hafa góðan stuðning undir hálsi í liggjandi stöðu
- Ekki liggja á maganum því í þeirri stöðu er langvarandi snúningur á hálsinum
- Halda góðri stöðu á hálsinum og forðast að hafa hálsinn lengi snúinn eða beygðan fram, upp eða til hliða
- Varast allar snöggar háls-hreyfingar
- Meðal áhættuþátta brjós-kloss í hálsi er hokin staða, því þarf alltaf að huga að líkamsstöðu bæði standandi og sitjandi.

## Æfingar

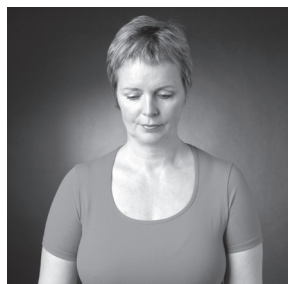
Gott er að gera eftirfarandi liðkandi æfingar að minnsta kosti einu sinni á dag. Gera þarf hverja hreyfingu rólega 4–6 sinnum og innan sársaukamarka.



Halla höfðinu til hliðar



Snúa höfðinu til hliðar



Horfa upp og horfa niður

Til að fyrirbyggja vöðvaverki í hálsi og herðum er ráðlagt að gera æfingar sem örva blóðrásina á þessu svæði. Hæfilegt er að gera 10-12 endurtekningar af hverri æfingu á dag.



Lyfta og slaka á öxlum



Gera hringhreyfingu með öxlum - upp, aftur, niður og fram



Lyfta handleggjum upp fyrir höfuð

# Brjós-klos í hálsi skurðaðgerð

## Verkir

Eftir aðgerðina má gera ráð fyrir verkjum á skurðsvæði. Dofi sem var í handlegg fyrir aðgerð getur verið viðvarandi í einhvern tíma og í sumum tilfellum hverfur hann ekki. Einnig getur borði á vöðvaverkjum vegna stífni í herðum og öxlum. Æskilegt er að taka verkjalyf reglulega yfir daginn, samkvæmt leiðbeiningum, meðan verkir eru til staðar. Smám saman er síðan dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Sum verkjalyf geta skert aksturshæfni og því má ekki aka bíl meðan þeirra er þörf.

## Skurðsár

Skurðsár er yfirleitt saumað með saumi sem eyðist. Yfir sárinu eru litlir límplástrar sem ekki má fjarlægja fyrr en þeir losna sjálfir. Fjarlægja má ystu umbúðir daginn eftir aðgerð. Ef fjarlægja þarf sauma er það gert á heilsugæslustöð 10-14 dögum eftir aðgerð. Fylgjast þarf með útliti skurðsárs með tilliti til roða, bólgu og vessa. Forðast ber alla óþarfa snertingu við sár. Óhætt er að fara í sturtu sólarhring eftir aðgerð. Ekki er ráðlagt að fara í baðkar eða sund fyrstu 2-3 vikurnar eftir aðgerð eða þar til sár er vel gróið, þar sem það getur aukið hættu á sýkingu. Skurðsár er viðkvæmt fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð.

## Þvaglát og hægðir

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum vegna aðgerðarinnar. Vinna má gegn hægðatregðu með því að drekka glas af sveskjusafa, borða gróft brauð, grænmeti og þurrkaða ávexti. Einnig er hægt að kaupa hægðalyf án lyfseðils í apóteki.

## Hreyfing

Fylgja þarf leiðbeiningum sjúkrapjálfara um hreyfingu og æfingu.



## Kynlíf

Almennt má byrja að stunda kynlíf þegar fólki finnst það vera tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið.

## Vinna

Byrja má að vinna aftur 1–4 vikum eftir aðgerð en það fer eftir eðli starfs og líðan.

## Kostnaður

Greiða þarf fyrir aðgerð á dagdeild. Verð er samkvæmt gjaldskrá Landspítala.

### Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi hættumerki koma fram:

- Líkamshiti er hærri en 38,5°C
- Verkir minnka ekki við verkjalyf
- Blæðir eða vessar úr skurðsári
- Roði, bólga eða gröftur er í kringum skurðsár

## Símanúmer

Heila-, tauga- og bæklunarskurðeild B6	543 7600
Göngudeild heila- og taugaskurðeildar (tímabantanir)	543 7412

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunnið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.

ÚTGEFANDI:  
LANDSPÍTALI  
SKURÐLÆKNINGASVIÐ  
MARS 2019  
LSH-1205

ÁBYRGÐARMENN:  
YFIRLÆKNIR HEILA-  
OG TAUGASKURÐLÆKNINGA  
OG DEILDARSTJÓRI HEILA-  
OG TAUGASKURÐEILDAR B6

HÖNNUN:  
SAMSKIPTAEILD