Verksamhet Ortopedi
Ryggteamet

Operation av spinal stenos i ländryggen

Varför utförs operationen?

Spinal stenos innebär en förträngning i ryggkanalen. Detta uppkommer som en del av de allmänna åldersförändringar som kan ske i ryggen och leda till tryck på nerverna i ryggkanalen. Det beror på att diskarna sjunker ihop och att det bildas benpålagringar (artros) på lederna i ryggen.

Den nervkompression som förträngningen orsakar kan ge smärta, svaghet eller känselstörningar i benen. Det typiska är att besvären ökar när man står och går, men lindras när man sitter eller ligger.

Operationen utförs för att återställa det utrymme som nerverna behöver för att fungera normalt.

Vad innebär operationen? Finns det olika operationsmetoder?

Operationen innebär vanligtvis att man bakifrån avlägsnar de skelettdelar som trycker på nerverna, en så kallad **dekompressionsoperation**, oftast genom att ta bort en del av leden mellan två kotor. Om stora delar av leden behöver tas bort kombineras ingreppet med en **steloperation.** Detta utförs även om man har uttalade ryggsmärtor eller kotförskjutning.

Steloperationen utförs genom att man mejslar upp skelettet och stabiliserar området, med eller utan skruvar och metallstag som fixerar kotorna.

Hur bra blir jag efter operationen?

Det främsta syftet med operationen är att minska besvären i benen. Chansen till smärtfrihet eller betydande förbättring är 75 %. Ryggsmärtor kan kvarstå i större eller mindre omfattning.

Hur lång tid tar det innan det är läkt?

Detta beror på hur omfattande operationen har varit. Om man enbart gjort en dekompression tar läkningen cirka 2 månader. Om en steloperation också har utförts är läkningstiden ungefär 6 månader.

Hur länge behöver jag vara sjukskriven?

Det beror på hur omfattande operationen har varit och vilket arbete du har. Sjukskrivningstiden varierar mellan 2–6 månader.

Finns det några risker med operationen?

Risken för infektion är cirka 4 %. Risken för nervskada som kan orsaka domning, muskelsvaghet eller nervsmärta uppskattas till cirka 3 %. Risken för blodpropp cirka 2 %. Risken för blödning i operationsområdet efter ingreppet, med tryck på nerver och behov av akut reoperation är ungefär 1%.

Hur ska jag förbereda mig för operationen?

Ju bättre kondition du har inför operationen, desto lättare går rehabiliteringen efteråt. Se till att ha någon anhörig eller vän tillgänglig när du kommer hem då du i början kan behöva hjälp med handling,

matlagning, städning och att sköta din hygien.

Du bör helst avstå helt från rökning 2 veckor före operationen och fram till dess att steloperationen är helt läkt, vilket tar cirka 6 månader. Detta beror på att rökning påverkar läkningsförloppet negativt.

Man har en ökad risk för komplikationer under och efter operation om man dricker alkohol. Vi rekommenderar därför att du avstår från alkohol minst 4 veckor innan och 4 veckor efter din operation.

Om du äter blodförtunnande medicin (exempelvis Waran, Klopidogrel/Plavix, Eliquis, Xarelto, Brilique, Dalteparin) måste detta sättas ut i god tid och ersättas med andra preparat. Kontakta i så fall operatören i god tid.

Om en steloperation genomförs ska du inte ta antiinflammatoriska medel (Treo, Bamyl, Magnecyl, Voltaren, Diklofenak, Ipren, Brufen, Artrotec, Orudis, Vioxx, Celebra med flera) från 2 veckor före operationen till 6 månader efter. Antiinflammatoriska medel påverkar läkningsförloppet negativt och ger ökad blödning under operationen. Du kan däremot ta vanliga smärtstillande medel som Alvedon, Panodil, Tradolan, Tramadol eller Citodon.

Har jag ont efter operationen?

Många upplever smärta efter operationen. Du får smärtstillande läkemedel enligt ett individuellt anpassat schema. Även efter utskrivningen kommer du att ha viss smärta i ryggen, vilket är naturligt eftersom operationssåret tar flera veckor att läka på djupet. Det är inte farligt att det gör ont när du rör dig.

Hur lång är vårdtiden och vad händer efter operationen?

Detta beror på hur omfattande operationen har varit. Vårdtiden är ungefär 1–3 dagar, oberoende av metod. I sängen får du ligga på det sätt som känns bäst. Du ska komma upp, stå och gå redan på operationsdagen och vara uppe och röra dig så mycket du orkar. Det kan göra ont att sitta, men det finns inga hinder för det. En karmstol kan vara bra eftersom armstöden underlättar när du sätter dig och reser dig.

Du får duscha, men vi rekommenderar att du undviker att spola direkt på förbandet under den första veckan. Sårförbandet skyddas med vattentät plast.

Efter 1–3 dagar får du åka hem. Om det endast har gjorts en så kallad dekompression av mindre omfattning kan du åka hem halvliggande i framsätet på personbil. Om operationen varit mer omfattande, till exempel om den inkluderat en steloperation, kan möjlighet till liggande transport finnas om det behövs.

Vad innebär rehabiliteringen efter operationen?

Du får ett träningsprogram med enkla rörelser av vår sjukgymnast som du skall följa efter utskrivningen. Den viktigaste träningen är att varje dag ta successivt ökande promenader utomhus.

Om du har genomgått steloperation får du maximalt lyfta 10 kg under de första 3 månaderna.

Om du enbart har genomgått dekompression finns det inga särskilda restriktioner utan du får göra allt som sårsmärtan i ryggen tillåter. Du får alltså gå, stå, sitta, åka bil, köra bil, cykla samt åka buss och spårvagn så snart du känner att du klarar det. Tänk på att du kommer behöva viss hjälp i hemmet i ungefär 1 vecka efter operationen.

När ska jag komma på återbesök?

Om ditt förlopp är normalt efter operationen blir det inget återbesök till läkare. Du kommer att kallas till en fysioterapeut (sjukgymnast) 6–8 veckor efter operationen. Om det finns några tecken till komplikationer kommer du att få en tid till din operatör eller annan ryggläkare. Efter återbesök vänder du dig till din vårdcentral.

Behöver jag hjälpmedel när jag kommer hem?

Toalettstolsförhöjning, griptång, sittdyna och sängförhöjning kan du ha nytta av, men det beror på omfattningen av operationen. Arbetsterapeut på avdelningen kan hjälpa dig med detta.

Vart vänder jag mig om det blir något problem under rehabiliteringen?

Om du har några frågor när du kommer hem (angående läkarintyg, recept, återbesök, rådgivning och så vidare kan du de två första veckorna efter hemgång ringa till avdelning 15/28 på telefonnummer 031- 342 10 15. Därefter rekommenderar vi den digitala tjänsten 1177.se där du kan skicka meddelande till Ortopedimottagning Sahlgrenska. Om du inte har BankID eller hellre vill tala med en person kan du ringa ”Kontaktpunkt 2” på telefon: 031- 343 31 00.

Gäller:
Från 2026-01-20 tills vidare

Arbetsgrupp:
Jesper Hallsten, specialistläkare ortopedi, ryggteamet och VÖL avdelning 15/28. Henriette Weiler, sjuksköterska Ortopedimottagning Sahlgrenska. Mathilda Erlandsson, sjuksköterska avdelning 15/28.

Godkänd av:
Vårdenhetschef Jessica Pettersson Ortopedimottagningen Sahlgrenska