Verksamhet Ortopedi
Ryggteamet

Steloperation i ländryggen

Varför utförs operationen?

Steloperation utförs vid smärttillstånd i ryggen som kommer från åldersförändrade diskar eller leder i ryggen. Dessa tillstånd kan ibland vara förenade med kotförskjutningar.

Vad är en steloperation?

Ingreppet innebär att två eller flera kotor binds till varandra så att rörligheten mellan dem upphävs. Detta görs nästan alltid genom att fixera kotorna med skruvar och stag. Man rågör (förbereder)
även kotbågarna och placerar bentransplantat, vilket gör att benen med tiden växer samman. Totalt sett tar denna läkning cirka 6 månader. I vissa fall avlägsnas även mellankotskivorna (diskarna), vilka då fylls med benmaterial och en titankloss för att uppnå läkning även mellan kotkropparna.

Hur bra blir jag efter operationen?

Chansen till förbättring vid enbart åldersförändringar är cirka 70 %. Vid kotförskjutning är prognosen något bättre, och omkring 75 % upplever förbättring. Det går dock inte att garantera att du blir helt smärtfri. I de flesta fall görs steloperationen mellan två eller tre kotor, och detta leder inte till någon stelhet som märks.

Hur lång tid tar det innan det är läkt?

Såret är läkt efter 2 veckor men den djupare läkningen tar betydligt längre tid. Efter 6 månader är man tillräckligt läkt för normal belastning.

Hur länge behöver jag vara sjukskriven?

Du blir sjukskriven i 2–6 månader, beroende på vilken typ av arbete du har.

Finns det några risker med operationen?

Risken för infektion är 2–4 %, för nervskada 2–3 %, för större blödning 1–2 % och för blodpropp i benet 0,5 %. En eventuell nervskada är oftast, men inte alltid, övergående och kan yttra sig som exempelvis domning, muskelsvaghet eller nervsmärta.

Risken för infektion och blodpropp motverkas med antibiotikaprofylax och trombosprofylax (blodförtunnande läkemedel). Risken för blodpropp i benet minskas framför allt genom tidig uppstigning efter operationen.

Hur ska jag förbereda mig?

Ju bättre kondition du har inför operationen, desto lättare går rehabiliteringen efteråt. Det är en fördel att vara i god fysisk form inför ingreppet. Om du är överviktig är det bra om du kan gå ned i vikt, eftersom detta underlättar återhämtningen och minskar risken för komplikationer. Är du däremot alltför underviktig är det bra att försöka gå upp något i vikt, då kroppen behöver energidepåer för att kunna läka.

Risken för komplikationer ökar om man röker. Därför bör du avstå helt från rökning från cirka 6 veckor före operationen och fram till dess att steloperationen är helt läkt, vilket tar omkring 6 månader.

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

Antiinflammatoriska medel (Treo, Bamyl, Magnecyl, Voltaren, Diklofenak, Ipren, Brufen, Artrotec, Orudis, Vioxx, Celebra med flera) bör undvikas 1 vecka före operationen till 6 månader efter operationen. Detta beror dels på att de kan påverka läkningsförloppet negativt, dels på att de kan öka blödningsrisken under operationen.

Om du använder blodförtunnande medicin (exempelvis Waran, Pradaxa, Clopidogrel, Eliquis) måste det sättas ut i god tid och eventuellt ersättas med annat preparat. Detta planeras tillsammans med din läkare vid inskrivningsbesöket.

Det är bra att ha någon anhörig eller vän tillgänglig när du kommer hem då du under cirka 1–2 veckor kommer behöva hjälp med handling och matlagning. Städning behöver du hjälp med under cirka 1 månad.

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?

Vårdtiden är 1–3 dagar. 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. Förbandet skyddas med vattentät plast.

Efter 1–3 dagar får du åka hem. Hemresan sker oftast som passagerare i personbil med bakåtlutat framsäte. Om hemresan är väldigt lång kan eventuellt liggande transport bli aktuell.

Vad innebär rehabiliteringen efter operationen?

Under vårdtiden får du träningsinstruktioner av våra fysioterapeuter. Om det är helg och du går hem tidigt efter operationen kan det dock hända att detta inte hinns med. Du ska undvika häftiga kroppsrörelser och får lyfta maximalt 10 kg under de första två månaderna.

Förutom dessa restriktioner är det viktigt att du är uppe och rör dig. Promenader är mycket bra eftersom det stimulerar både ryggmusklerna och läkningen.

Efter två månader får du lyfta fritt och i stort sett leva normalt, men du bör fortfarande undvika tung belastning av ryggen, till exempel kontaktsporter och lyft över 30 kg. Efter 6 månader finns inga restriktioner.

När ska jag ha återbesök?

Du kommer att kallas till ett läkarbesök cirka 3 månader efter operationen för röntgen och kontroll av att steloperationen läker som den ska.

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