

Kirurgian poliklinikka (06) 826 4293 sihteeri, (06) 826 4262 sairaanhoitaja
Hoidonvaraaja (06) 826 4788 ark. klo 9-10
Kirurginen osasto 7 (06) 826 4303

VÄLILEVYPULLISTUMAN ELI DISKUSPROLAPSIN LEIKKAUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

Yleistä

Sinulla on todettu välilevyn pullistuma eli diskusprolapsi. Välilevyn pullistuma tarkoittaa tilaa, jossa välilevy työntyy taaksepäin selkäydinkanavaan. Tavallisin tällainen pullistuma on lannerangan alimmassa tai toiseksi alimmassa välissä aiheuttaen kipusäteilyn alaraajaan eli iskiasoireiston. Useimmiten hoidoksi riittävät lääkkeet, fysikaaliset hoidot ja lyhyt lepo. Leikkaushoito tulee kyseeseen kivun pitkittyessä tai akuutisti, jos oireet ovat niin vaikeita, että ei voida jäädä odottamaan luonnollista paranemista. Tällaisia oireita ovat esimerkiksi erityyppiset halvausoireet, virtsaamiskyvyttömyys ja sietämätön kiputila. Leikkaus tehdään nukutuksessa. Leikkauksessa poistetaan hermojuurta painava massa ja 80 -90 %:lla potilaista oireet helpottuvat.

Oma aktiivinen toiminta leikkaukseen valmistautumisessa sekä leikkauksen jälkeisessä kuntoutumisessa nopeuttaa paluuta normaaliin elämään. Nopean kuntoutumisen saavuttamiseksi on tärkeää, että itse haluat leikkaukseen ja olet valmis kuntouttamaan itseäsi päivittäin annettujen ohjeiden mukaisesti.

Selkäleikkaukseen valmistautuminen alkaa hyvissä ajoin ennen varsinaista leikkausta. Leikkaus on rasite elimistölle ja vaatii mahdollisimman hyvän terveydentilan. Hyvä peruskunto edistää leikkauksesta toipumista ja ennaltaehkäisee komplikaatioiden syntymistä.

Perussairauksien hoito ja yleiskunto

Perussairauksien kuten reuman, diabeteksen, astman ja sydän - ja verisuonisairauksien sekä pitkäaikaisten ihosairauksien hyvä hoitotasapaino vähentää leikkauriskejä ja nopeuttaa toipumista. Jos sinulla on pitkäaikaissairauksia, sinun tulee tarkistuttaa terveydentilasi ennen leikkausta.

Hyvä ravitsemustila edistää leikkauksen jälkeistä toipumista. Ennen leikkausta on hyvä syödä monipuolisesti ja nauttia riittävästi nesteitä. Luuston kannalta on tärkeää huolehtia myös riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista. Jos sinulla on huomattavaa ylipainoa, on tärkeää laihduttaa hyvissä ajoin ennen leikkausta, koska ylipaino pitkittää leikkauksesta toipumista sekä lisää leikkaukseen liittyviä riskejä.

Tupakointi huonontaa verenkiertoa leikkaushaavalla ja siten hidastaa haavojen paranemista ja lisää tulehdusriskiä. Tupakoinnin lopettaminen hyvissä ajoin, viimeistään kuukausi ennen leikkausta on suositeltavaa.

Runsas alkoholin käyttö vaikeuttaa leikkauksen jälkeistä toipumista ja kuntoutumista sekä voi myös vähentää kipulääkkeiden tehoa. Tämän vuoksi runsas, jatkuva alkoholin käyttö vaatii asianmukaista hoitoa hyvissä ajoin ennen suunniteltua leikkausta.

Tulehdusten hoito ja ennaltaehkäisy

On tärkeää, että kaikki tulehdukset hoidetaan ennen leikkaukseen tuloa. Esteenä leikkaukselle voivat olla esimerkiksi hammas-, hengitystie- ja virtsatietulehdukset sekä ihon ja kynsien tulehdukset. **Mikäli epäilet, että sinulla on jokin hoitoa vaativa tulehdus, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen.**

Leikkaukseen tulo

Sinun tulee valmistautua leikkaukseen kotona, sillä saavut sairaalaan leikkauspäivän aamuna osaston 7 LEIKO-toimintaperiaatteen mukaisesti.

Mahdollisesti tarvittavat **selkäleikkauspotilaan apuvälineet** on hyvä hankkia kotiin etukäteen. Saat ne oman terveyskeskuksesi apuvälinelainaamosta.

- kynnärsauvat
- wc-korotus
- tuolinkorotustyyny
- tarttumapihdit
- sängynjalkojen korotuspalikat

Toipuminen leikkauksen jälkeen

Hoitoajat osastolla ovat leikkauksen jälkeen lyhyet. Leikkauksen jälkeistä selviytymistä kotioloissa voi ennakoita mm. kodin ulkopuolella asiointin, peseytymisen, pukeutumisen suhteen. Apua kotona selviytymiseen saat joko omaisilta tai oman kuntasi kotihoidosta. Tarvittaessa sosiaalityöntekijä voi auttaa sinua kotiasioiden järjestelyssä.

Kotiutuminen tapahtuu, kun kotiutumisen edellytykset täyttyvät. Tavoitteena on kotiutua viimeistään toisena tai kolmantena päivänä leikkauksesta. Tarvittaessa hoitoa voidaan jatkaa terveyskeskuksessa.

Selkäleikkauksen jälkeinen sairausloman pituus on yleensä 2-4 viikkoa. Kontrollikäyntiä leikkauksen jälkeen ei yleensä ole.

Leikkauksen jälkeen sinun on tärkeää kuntouttaa selkäsi annettujen ohjeiden mukaisesti.

Kun selkä on täysin parantunut, leikkaus ei aseta rajoituksia elämälle. Toipumisaikana selän lievä kipuilu tai alaraajojen ohimenevät kipu- ja puutumistunteet ovat vaarattomia. Parhaimmillaan leikkaukseen johtaneet oireet helpottavat heti toimenpiteen jälkeen, mutta hermovaurioista toipuminen voi viedä pidempään, jopa 2 vuotta.