

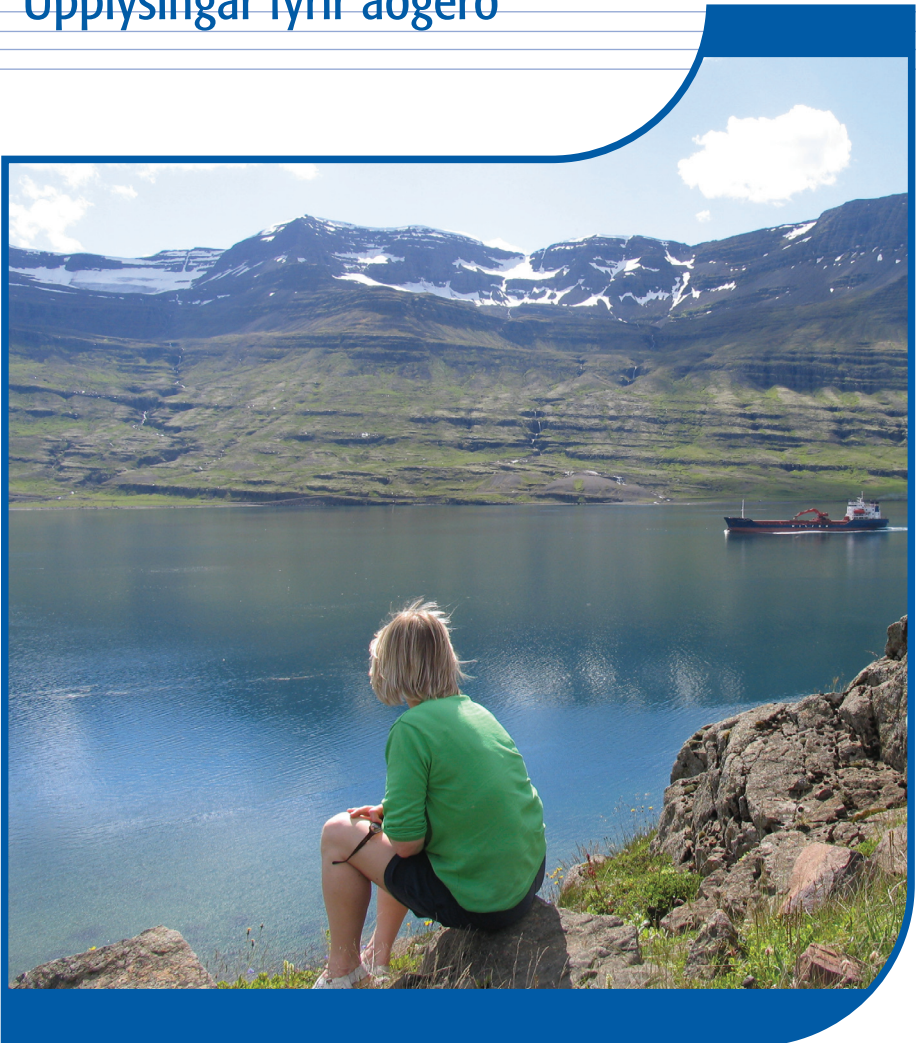


LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

SKURÐLÆKNINGASVIÐ

Brjós-klos í hálsi

Upplýsingar fyrir aðgerð



Brjós-klos í hálsi

Undirbúningur og fræðsla fyrir og eftir aðgerð

Ágæti skjólstæðingur

Í þessum bæklingi eru upplýsingar um það sem þú getur átt von á í tengslum við aðgerðina.

Við viljum jafnframt hvetja þig til að leita til hjúkrunarfræðinga og lækna deildarinnar ef einhverjum spurningum er ósvarað eða eitthvað er óljóst.

Gangi þér vel
Starfsfólk deildarinnar

Landspítali - háskólasjúkrahús

Skiptiborð - sólarhringsþjónusta 543 1000

Heila- og taugaskurðeild B-6 - beinn sími 543 7600

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 skal vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundnir þagnarskyldu og mega því ekki ræða við þig eða aðra 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 á deildinni.

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

Undirbúningur daginn fyrir aðgerð

- Daginn fyrir aðgerðina mætir þú upp á innskriftarmiðstöð G-3 sem er fyrir ofan slysadeild til undirbúnings og fræðslu.
- Læknar heila- og taugaskurðeildar og svæfingadeildar skoða þig og kynna sér heilsufar þitt. Hjúkrunarfræðingur spyr þig einnig um heilsufar þitt og metur hjúkrunarþarfir þínar. Markmið þessarar upplýsingasöfnunar er að tryggja öryggi þitt og minnka líkur á aukaverkunum.
- Ef þú tekur einhver lyf t.d. hormónalyf eða astmalyf skaltu hafa þau með þér og einnig lista yfir önnur lyf sem þú ert að taka.
- Mikilvægt er að þú látir vita ef þú veist til þess að þú sért með ofnæmi fyrir einhverjum lyfjum eða öðru.
- Ef þörf krefur er tekin af þér lungnamynd, hjartalínurit eða blóðsýni.
- Flestir leggjast inn daginn sem aðgerðin fer fram. Kvöldið fyrir aðgerðina ferð þú í sturtu heima og notar sótthreinsandi sápu sem þú færð á spítalanum og ferð svo í hrein föt fyrir svefninn. Þetta er síðan endurtekið að morgni aðgerðardagsins á sjúkrahúsinu. Tilgangurinn er að fjarlægja eins mikið af húðbakteríum og hægt er.
- Þú þarft að vera fastandi frá miðnætti kvöldið fyrir aðgerðina og mátt því ekki borða, drekka eða reykja fram að aðgerðinni. Þetta er afar nauðsynlegt til að auka öryggi þitt í svæfingunni.
- Á sjúkrahúsinu stendur sjúklingum til boða þjónusta félagsráðgjafa, presta og sálfræðinga.

Aðgerðardagurinn

- Þú ferðu aftur í sturtu og færð hrein föt. Skyrtnan þarf að vera hneppt að aftan.
- Lífsmörk eru mæld (blóðþrýstingur, hiti og púls).
- Þú þarft að taka af þér naglalakk, varalit, hárspennur, úr, skartgrip, gleraugu og linsur. Þú skalt líka biðja hjúkrunarfræðing eða sjúkraliða að geyma verðmæti í læstri hirslu.
- Þú færð lyf í töfluformi með einum vatnssopa um það bil hálf tíma áður en þú ferð af legudeildinni. Það er meðal annars gert til að draga úr kvíða. Þú þarft að halda kyrru fyrir í rúminu eftir að þú tekur lyfið.
- Ef þú ert með gervitennur færðu merkt box og þær verða teknar úr þér á skurðstofunni ef þörf krefur. Þú færð þær aftur að aðgerð lokinni.
- Þú ert sótt(ur) á legudeildina og á svæfingadeildinni tekur á móti þér sá læknir og/eða hjúkrunarfræðingur sem sér um svæfinguna og fylgist með þér meðan á aðgerðinni stendur.
- Eftir aðgerðina ertu flutt(ur) á vöknunardeild þar sem fylgst er náið með hjartslætti, blóðþrýstingi og öndun.
- Verkjalyf eru gefin eftir þörfum.
- Þegar þú ert vöknud/vaknaður, ertu flutt(ur) á legudeildina aftur.
- Æskilegt er að hafa höfðalag í 30 - 45° til að minnka líkur á bjúgmyndun á hálsi.
- Þú færð að drekka þegar þú vaknar eftir aðgerðina. Fyrst eftir aðgerðina finnur þú kannski svolítið til í hálsinum þegar þú kyngir.
- Þú færð aðstoð við að fara fram úr fyrst eftir aðgerð.

Daginn eftir aðgerðina

- Flestir fara heim daginn eftir aðgerðina eða næsta dag.
- Sérfræðingur kemur og útskrifar þig og þú færð lyfseðil ef þörf krefur.
- Umbúðir eru fjarlægðar. Flestir eru með sauma sem eyðast sjálfkrafa, en annars eru saumar fjarlægðir eftir 10 daga.
- Þú mátt fara í sturtu daginn eftir.
- Sjúkrapjálfari kemur til þín og gefur þér leiðbeiningar.

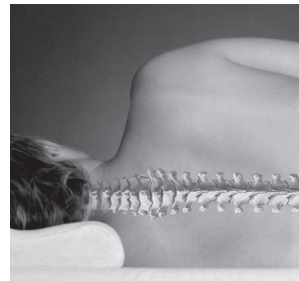
Brjóskaðgerð á hálsi

Það er einstaklingsbundið hversu fljótt fólk er að ná sér eftir brjóskaðgerð. Það tekur líkamann 4 - 6 vikur að jafna sig á þeirri röskun sem brjóskaðið og aðgerðin veldur. Mikilvægt er að virða þreytu og sársaukamörk fyrstu vikunnar eftir aðgerðina og auka hreyfingu og álag í samræmi við líðan sína hverju sinni.

Fyrst eftir aðgerðina er mikilvægt að halda góðri stöðu á hálsinum og forðast að vera lengi með hálsinn snúinn eða horfa lengi upp eða niður. Þú skalt varast allar snöggar hálsþreyfingar. Meðal áhættuþátta fyrir brjóskaði í hálsi er hokin líkamsstaða. Hálsþryggur speglar mjóðrygg hvað líkamsstöðu varðar, svo gott er að huga að stöðunni á mjóðbaki bæði standandi og sitjandi. Ef mjóðbak er hokið, verður hálsinn það líka.



Hafðu góðan stuðning undir hálsinn þegar þú liggur. Best er að sleppa því að liggja á magnum því í þeirri stöðu ert þú með langvarandi snúning á hálsinum. Almenn er ekki þörf á að nota kraga eftir brjóskaðgerð á hálsi. Þó gæti verið hvíld í að nota kraga þegar þú þreytist í hálsinum, eða við aðstæður þar sem búast má við snöggu hreyfingum t.d. í bíl. Við langvarandi notkun kraga er hætt á að vöðvarnir í hálsinum verði slappir og við það geta verkir í hálsi aukist.



Hreyfing og æfingar

Ganga er sú hreyfing sem hentar best eftir aðgerðina. Byrjaðu rólega og auku álagið smám saman. Sund má byrja að iðka 2 vikum eftir aðgerð. Baksund hentar best því í bringusundi er hálsinn oft í mikilli fettu.

Æskilegt er að fara í gegnum alla hreyfiferla í hálsinum að minnsta kosti einu sinni á dag til að koma í veg fyrir að stirðnun. Hafðu hreyfingarnar innan sárs-aukamarka. Gerðu hverja hreyfingu rólega 4 - 6 sinnum.



Halla höfðinu til hliðar



Snúa höfðinu til hliðar



Horfa upp og horfa niður

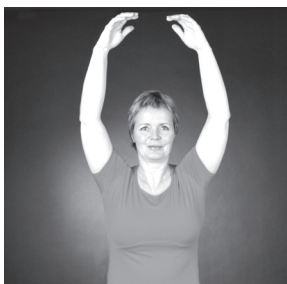
Til að fyrirbyggja vöðvaverki í hálsi og herðum eftir aðgerðina er gott að gera æfingar sem örva blóðrásina á þessu svæði. Gerðu hverja æfingu 10 - 12 sinnum.



Lyfta og slaka á öxlum



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



Lyfta handleggjum upp fyrir höfuð.

Með ósk um góðan bata!
Starfsfólk deildarinnar

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS
SKURÐLÆKNINGASVIÐ
HEILA- OG TAUGASKURÐDEILD B-6
FYRSTA ÚTGÁFA - FEBRÚAR 2007

HÖFUNDAR TEXTA:

DRÖFN ÁGÚSTSDÓTTIR OG MARÍA TÓMASDÓTTIR,
HJÚKRUNARFRÆÐINGAR

RÁÐGJÖF:

GUÐLAUG KRISTJÁNSDÓTTIR, SJÚKRANJÁLFARI

HÖNNUN: KYNNINGARMÁL LSH/AV

LIÓSMYNDIR: INGER HELENE BÓASSON

FORSÍÐUMYND: VIÐ REYÐARFJÖRÐ/JBH



5 690939 123038 >