

Steloperation

Information och tips för dig med skolios
som ska steloperera ryggen



**SVENSKA
SKOLIOSFÖRENINGEN**

Innehåll:

Inledning	3	Dagarna på sjukhuset	9
Varför vissa opereras	4	– Smärtlindring	9
Ta beslutet	4	– Mat och näring	9
– Eventuella risker med operation ..	5	Hemgång	10
Hur går en steloperation till?	5	Hur ser tiden ut efteråt	11
Att tänka på	6	Återkontroll	11
– Att ta med till sjukhuset	6	Frågor & svar	12
– Förkylning och sår	6	Om skoliosföreningen	13
– Läkemedel	6	Bok- och filmtips	14
Inskrivning	7	Information om sjukhuset	15
Dagen före operation	7		
Operationsdagen	7		
– Efter operation	8		

Hej!

Du som håller den här broschyren i handen har troligtvis fått reda på att du ska stelopereras för din skolios eller så är du anhörig. Vi har full förståelse för att det kan kännas lite tufft och kanske läskigt, men du ska veta att du inte är ensam. Och de allra flesta kan leva ett helt vanligt liv även med en stelopererad rygg.

Vi som har skrivit denna broschyr är föräldrar till barn med skolios eller har skolios själva.

I vår Facebookgrupp Skolios Sverige är det många som möts. Här kan du ställa frågor och chatta med oss och alla andra. Du hittar också information och fakta på skoliosforeningen.se

Varmt välkommen att höra av dig till oss. Våra kontaktuppgifter och vad Skoliosföreningen gör finner du i slutet av denna broschyr.

Varför vissa opereras

Ibland fortsätter vissa skolioskurvor att växa trots behandling. När en kurva är mer än 45 grader Cobb medan patienten fortfarande växer eller mer än 50 grader Cobb när patienten slutat växa, brukar ortopederna rekommendera operation för att undvika att kurvan fortsätter öka.

Denna typ av operation kallas för steloperation eller skoliosoperation.

Målet med operationen är i första hand att hindra skoliosen från att öka.

Under operationen korrigeras även skoliosen så att den blir mindre jämfört med före operationen. Alla skolioser är olika och i och med det, även varje operation.

Ta beslutet

Att få rådet eller rekommendationen att göra en operation kan komma som en chock och skapa oro. Det är viktigt att du som patient och dina anhöriga har full förståelse kring vad som väntar före, under och efter operationen för att kunna ta beslut om en eventuell operation.

Det här beslutet kan ofta kännas både stort och svårt – därför ska det alltid tas efter en diskussion mellan vårdnadshavare, ortoped, och viktigast av allt – barnet. Att få känna sig involverad och ha inflytande över sin behandling minskar både stress och oro, framför allt för dig som är tonåring.

Något som är viktigt att ta med i sitt beslut om operation är att ju större kröken blir, desto svårare blir det att korrigera den till att bli så rak som möjligt i framtiden.

När man får beskedet om operation brukar många funderingar dyka upp. Vårt tips är att skriva ner alla stora och små frågor så att ni kan diskutera dem vid nästa läkarbesök.

Frågor man kan ställa

- Vad är fördelarna/nackdelarna med att operera just nu?
- Vad händer om jag inte gör operationen just nu?
- Finns det andra alternativ eller operationstekniker?
- Kommer jag kunna fortsätta träna?
- Kommer det att göra ont i ryggen om jag inte opererar jämfört med om jag genomför operationen?
- Kan jag föda barn?

Eventuella risker med operation

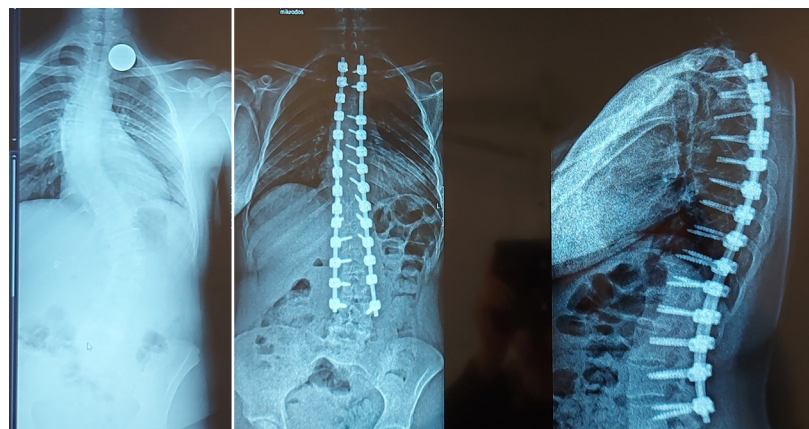
Även om det är en större ryggoperation är riskerna för framtida problem väldigt små. I vissa fall kan det bli infektion (5–10%) eller att metallstagen orsakar irritation (10%) i ryggen. Att ta bort en skruv eller korta ett stag räknas som ett mindre ingrepp, men ibland måste stagen tas ut och då krävs ett mer omfattande ingrepp.

En komplikation som är mycket sällsynt (endast sex av 10 000 operationer), men som ändå ska nämnas, är risken för påverkan på nervsystemet. För att minska risken för skada på ryggmärgen undersöks alla patienter som ska opereras med magnetkameraundersökning av kotpelaren och spinalkanalen. Vidare övervakas ryggmärgen under operationen med neurofysiologiska metoder. Precisionen och säkerheten vid skruvplacering förbättras med navigation och CT-kontroll.

En avvägning mellan konsekvensen av att ryggens krökning fortsätter att öka och eventuella risker, behöver därför övervägas innan man bestämmer sig för operation.

Hur går en steloperation till?

De flesta opereras med stabilisering bakifrån med skruvar och stag gjorda av metallkomposit eller liknande. Genom operationen rätas ryggraden delvis upp och fixeras med hjälp av stagen. Operationen går ut på att skruvar och krokar fästes på kotkropparna samt stag för att göra ryggraden rakare så att den inte kan kröka sig mer. Dessa metallinstrument behåller ryggen i sitt nya läge tills baksidan av kotorna har läkt ihop (stelläggning). För att få kotorna att läka ihop skapas en läkningsprocess genom att baksidan av kotkropparna skrapas (mikrofraktureras). Denna läkningsprocess tar cirka sex månader.



Före operation

Efter operation

Att tänka på



Förkylning och sår

Vid förkylning och snuva kan inte operationen genomföras. Kontakta ansvarig för väntelistan vid symtom två veckor eller närmare operationsdagen för att ta ställning till hur allvarligt det är och om tiden måste bokas om. Likaså gäller om barnet får ett sår på huden innan operationen. Även viss typ av akne måste behandlas.

Läkemedel

På grund av blödningsrisk finns det vissa läkemedel som **inte** ska tas två veckor före operation. Vid osäkerhet, fråga ansvarig läkare eller ring till avdelningen. Panodil och Alvedon är värktabletter som inte påverkar blödningsstendensen. Äter du p-piller måste du sluta med dessa innan operation för att minska risken för att få blodpropp.

Inskrivning

Före operationen får du komma till sjukhuset för inskrivning. Det är olika från sjukhus till sjukhus när detta sker. Det kan vara allt från några veckor före operation till dagen innan. Räkna med att det tar en hel dag. Vanligtvis får du träffa någon eller några av följande personer; ortopedläkare, narkosläkaren, fysioterapeut, arbetsterapeut och/eller sjuksköterska.

Dagen före operation

Dagen före operationen blir du inlagd på vårdavdelningen för förberedelser. Du får din säng, ett skåp för dina saker och får se hur avdelningen ser ut. De kommer sätta en venkateter, en infart (tunn plastslang i ett blodkärl) i armen för att kunna ge dig mediciner och ta blodprover under din tid på sjukhuset. Ibland tas det även röntgenbilder om det inte har tagits på länge.

Innan du går och lägger dig kommer du att få duscha med en speciell tvål. Det är viktigt att tvåla in sig överallt. Be gärna någon hjälpa dig med att tvätta ryggen. Efter det får du en pyjamas och kan gå och lägga dig i en nybäddad säng.

Du får inte äta eller dricka något efter midnatt, enbart lite vatten i samband med medicin på morgonen. Eftersom kroppen blir utan mat under en lång tid är det bra att försöka äta något lättsmält eller dricka en näringsdryck på kvällen före operation.

Operationsdag

På operationsdagen väcks du tidigt för att duscha ytterligare en gång med den speciella tvålen, få lugnande medicin och sätta på dig rena operationskläder.

En vårdnadshavare får följa med till operationssalen och vara med tills du är sövd. Därefter genomförs flera åtgärder innan operationen påbörjas

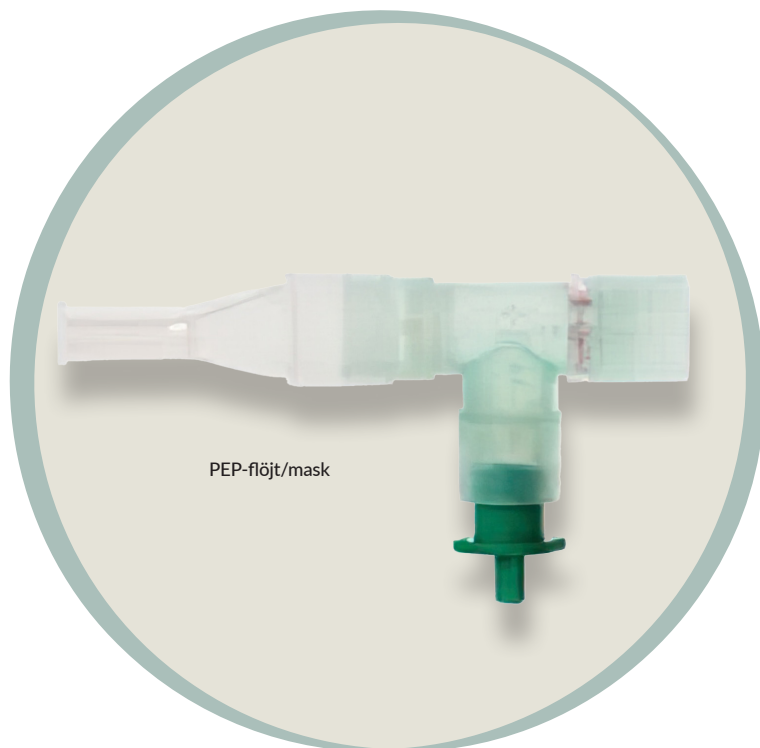
- Du får en "kisskateter", dvs en mjuk tunn gummislang som leder ut all urin som bildas under operationen.
- De vänder dig försiktigt på mage för att de ska komma åt din ryggrad. Detta kan göra att dina ögon känns lite svullna precis när du vaknar upp efter operationen.
- Operationen genomförs.
- Ibland sätts ett eller två drän (plastslang) från såret för att leda ut sårvätska
- Ibland läggs en ryggbedövning som hjälper mot smärta det första dygnet.
- När operationen är klar, vänds du tillbaka på rygg och du blir väckt.

Efter operation

När operationen är klar får du ligga på uppvakningsavdelningen några timmar eller över natten. Den personen du har med dig får vara med. Du kommer ha elektroder (klistrar) på bröstkorget och en klämma på fingret eller örat och bredvid din säng kommer det att finnas en datorskärm som piper och låter. Det är för att personalen vill övervaka hur din kropp mår.

Försök att röra på tår, fötter, ben och armar så mycket du orkar i sängen. Du kommer också få göra andningsgymnastik för dina lungor – till exempel genom att andas i en PEP-flöjt/mask som ger ett motstånd under utandningen. Att röra på sig är mycket viktigt för blodcirkulationen och för dina lungor.

Redan på operationsdagen brukar de vilja att du kommer upp. Med hjälp av sjukvårdspersonalen får du försiktigt sätta dig på sängkanten och kanske till och med stå upp om det känns bra.



Dagarna på sjukhuset

Första dagen kommer du att få hjälp att komma upp några gånger och sedan ökas detta på. Träna gärna på att sitta och försök sitta upp när du äter. Förläng successivt tiden du sitter.

Att öva på andningen är viktigt, gör därför din andningsgymnastik, eller andningsfysioterapi som den kallas.

Innan du får åka hem kommer du med hjälp av fysioterapeuten få träna på att gå i trappor, gå utan "gå-bord", komma i och ur sängen och gå på toaletten själv.

En skoliosoperation är ett stort och påfrestande ingrepp vilket gör att återhämtningen ibland kan kännas väldigt långdragen. Man brukar säga att det tar fem dagar tills det börjar kännas lite lättare och du blir piggare och får mer aptit. Det kan vara bra att känna till i förväg så att du och dina nära inte "tappar sugen/humöret".

Smärtlindring

Efter operationen kommer du att känna viss smärta från operationen men det kan också vara från muskelvärk. Efter upprättande av ryggen ska musklerna i ryggen "tänka om" och börja vänja sig vid den "nya" ryggen. Bara du kan säga hur ont du har och för att kunna veta om det är tillräckligt bra smärtlindring smärtskattar vårdpersonalen regelbundet, vilket betyder att de frågar dig på en skala hur ont du har. Ibland kan några av medicinerna göra att man mår illa eller att magen krånglar men det finns medicin som hjälper mot detta. Förutom att ta medicin mot smärtan finns det annat som kan lindra. Det är bra att röra på sig, testa om kyla eller värme hjälper, få massage, göra en avslappningsövning eller se en film för att inte tänka på att det gör ont. Vila är också viktigt!

Mat och näring

Du får börja äta och dricka så snart du orkar. Det är vanligt att du inte känner någon aptit de första dagarna efter operation. Försök att äta/dricka små mängder ofta än mycket på en gång. Tillsammans fyller du och sjukvårdspersonal i vad du äter och dricker för att se hur mycket dropp/vätska du behöver. Ett tips: om de inte serverar dina favoriträtter på sjukhuset, be någon i din närhet ta med det du gillar.

Hemgång

När det är dags att åka hem kommer sjukvårdspersonalen gå igenom allt som gäller just dig. Du får recept på smärtlindrande medicin och en plan för hur dessa ska trappas ner allt eftersom.

Ibland får du med dig några hjälpmedel såsom sittkudde och duschpall. Hur du kommer hem beror på om du bor nära eller långt bort. Det kan t ex vara liggande transport med färdtjänst eller egen bil.

Prata med läkaren om vilka intyg som kan behövas. Exempelvis kan skolidrotten behöva anpassas upp till sex månader efter operationen. Är barnet mellan 12-16 år är det bra att få ett intyg för vård av sjukt barn som gäller de första fyra veckorna. Är barnet äldre än 16 år är det svårt att få ersättning från Försäkringskassan även med läkarintyg då det bara beviljas om det finns en påtaglig fara för barnets liv.



Hur ser tiden ut efteråt

Fortsätt att träna när du har kommit hem enligt det träningsprogram du fått av fysioterapeuten. Öka successivt längden på dina promenader varje dag. Din kropp behöver tid på sig att vänja sig vid förändrad hållning av ryggen. Muskler i nacke, rygg och skuldror kan i början bli spända och ömma. Det är viktigt att du tränar enligt anvisning för att minska värk och öka rörligheten.

Efter cirka 2-4 veckor är de flesta i skolan igen. Det är bra om du som vårdnadshavare har pratat med skolan innan operationen för att få stöd från skolan under rehabiliteringen. Exempel på stöd är taxi till och från skolan, vilorum att gå till under skoldagarna samt möjlighet att få ett höj- och sänkbart skrivbord om det blir jobbigt att sitta långa stunder.

Du kommer inte vara med på idrotten helt och hållet under de första sex månaderna så här behöver ni diskutera vad du kan göra istället.

Från början kanske du inte orkar vara med hela skoldagar. Prata med lärarna om vilka lektioner som är viktigast för dig att närvara på. Det kan också vara bra att ordna med dubbel uppsättning av de tyngsta böckerna för att slippa bära dessa mellan skolan och hemmet. Ett tips är att använda ryggsäck!

När du kan börja träna den idrott du höll på med före operationen är väldigt olika. Alla ryggar är unika och även din operation, så här är det bäst att rådfråga din ortoped. Men generellt är att efter 6-8 veckor kan du börja simma om såret är läkt, jogga lätt efter fyra månader och håller du på med kontaktidrott bör du vänta minst ett halvår. Vad du än vill idrotta så gäller det att träna enligt anvisningarna du fått från ortopederna och successivt öka träningsmängden och svårighetsgraden.

Återkontroll

Här ser det lite olika ut beroende på var i landet du bor men oftast är det återbesök hos fysioterapeuten efter några veckor och hos ortopederna efter 3-9 månader efter operation. Vanligtvis är det sedan uppföljning hos ortopederna efter 1 år och 2 år.

Efter ca 14 dagar ska agrafferna från såret tas bort och då får man oftast hjälp av sin vårdcentral. Stygnen är oftast resorberande dvs att de försvinner med tiden av sig självt.

Frågor & svar

1 Kan jag fortsätta idrotta efter en steloperation?

Ja. När du kan börja träna den idrott du höll på med före operationen är väldigt olika, här är det bäst att rådfråga din ortoped. Det viktiga är att du trappar upp din träning och inte börjar hårdträna förrän allt är läkt. Det är dock väldigt bra, speciellt efter en steloperation att träna rörlighet och muskulaturen runt ryggen för att bli starkare och smidigare.

2 Vad är bra att förbereda i hemmet inför hemkomsten från sjukhuset?

Om sovrummet ligger på övervåningen, fundera på om ni kan flytta ner sängen tillfälligt för att slippa trapporna i början.

Sittdyna och duschstol kan vara bra hjälpmedel i början, fråga om det finns att låna på sjukhuset.

Fyll frysen med favoriträtterna, gott för humöret men också för att slippa tänka på matlagning när ni kommer hem.

Det kan vara lite trixigt att komma ur och i sängen. Och har du inte en höj- och sänkbar säng är ett tips att bulla upp i huvudändan och bygga något slags "stopp" för fötterna för att ta spjörn mot. Ett gjidlakan kan också hjälpa till.

3 Hur länge blir jag borta från skolan efter operation?

Det är såklart olika för alla, men på sjukhuset stannar de flesta i några dagar men sedan behöver man vara hemma och återhämta sig i 2-4 veckor.

4 Kommer skruvarna och stagen att ge utslag när man t ex går igenom en säkerhetskontroll på en flygplats?

Nej, det hör verkligen till ovanligheterna och du behöver inget intyg.

5 Kan patienten få ersättning av försäkringsbolaget för sin skolios?

Möjligheten finns, beror lite på vilket försäkringsbolag ni har.

6 Får jag som vårdnadshavare ersättning för tiden på sjukhuset och resor?

Ibland utgår en dagersättning samt ersättning för omkostnader under sjukhusvistelsen. Vid utskrivning kan ni fråga efter kvitto om ni åkt med egen bil eller t ex har utlägg för tåg.

7 Hur ska jag vänja mig att svälja tabletter?

Träna hemma innan operationen med olika godisbitar eller något annat som liknar medicintabletter/kapslar. De du kommer få på sjukhuset har massa olika storlekar. Det finns även tablettöverdrag att köpa på apoteket som underlättar om du har svårt att svälja.

8 Gravid och skolios?

Det är väldigt individuellt. Men i det stora hela är det inga extra komplikationer med att bära eller föda ett barn när man har skolios, inte heller som stelopererad.

Skoliosföreningen

Skoliosföreningen är en ideell förening som grundades 2019 av en liten skara privatpersoner med stort engagemang, samtliga med anknytning till skolios. Vi bottenade alla i att det inte fanns någon bred samlad information kring ämnet, trots intensivt googlande.

Skoliosdrabbade behöver och förtjänar en gemensam plattform och röst, men också tillgång till väsentlig information som rör deras ryggar. Därför finns Skoliosföreningen.

Vi i styrelsen kan göra mycket, men vi behöver även dig. Ditt engagemang och dina erfarenheter. Vi behöver bli fler då vi är beroende av ett starkt nätverk när vi ska påverka utvecklingen och kunskapen om skolios.

Varmt välkommen att bli medlem!

Du hittar oss här:

Webbida - skoliosforeningen.se
Facebook - Skolios Sverige
Instagram - Skoliosforeningen

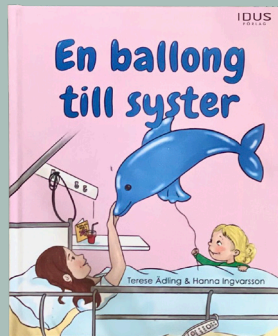
Ditt medlemskap gör skillnad

Det är medlemsavgifterna och alla ideella insatser som bygger vår förening. Bli medlem här: skoliosforeningen.se/bli-medlem



Boktips!

Läs gärna boken "Kämpa Jessica" tillsammans i familjen. Det är en skönlitterär bok för barn- och unga som handlar om hur det kan vara att leva med skolios. Chloe och Terese Ädling skrev boken efter att Chloe genomgått en steloperation av ryggen år 2019 – efter många år med korsettbehandling. Boken är fiktiv men utgår från många av Chloes egna tankar och upplevelser av att leva med skolios. Alla med skolios går igenom sin egen resa, men författarna hoppas att boken kan öka förståelsen i skolklasser och inom sjukvården, för hur ett barn kan uppleva och kämpa med olika typer av skolios.



Boken "En ballong till syster" riktar sig till åldern 3-6 år och har färgglada illustrationer av Hanna Ingvarsson. Boken handlar om ballonger, känslor och att göra någon glad. Tanken är även att den kan vara ett stöd och redskap för att hantera de känslor som dyker upp hos barn när ett syskon läggs in på sjukhus.

Läs mer om böckerna på författarnas hemsida www.tcadling.com

Information om ditt sjukhus

Parkering

Wifi

Sjukhusets besökstider

Sjukhusets regler

Kontaktuppgifter

Filmtips!

På Setting Scoliosis Straight organization kan du se videos som handlar om skoliosoperation (engelska).

settingscoliosisstraight.org/video-library/video-handbook





Svenska Skoliosföreningen är en ideell förening. Läs mer på skoliosforeningen.se



**SVENSKA
SKOLIOSFÖRENINGEN**