

# Fjernelse af livmoderen ved kikkertoperation

Du skal have fjernet livmoderen ved en kikkertoperation. Operationen kaldes også en total laparoskopisk hysterektomi.

## SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Under operationen er du fuldt bedøvet.

Inden du bliver bedøvet, bliver du koblet til et drop, som giver dig væske gennem et plastikrør i håndryggen. Lægen, der skal operere, taler først med dig om, hvad der skal foregå, og herefter bliver du bedøvet.

Når du er bedøvet, får du lagt et kateter (en tynd gummislange) op i blæren for at holde den tom under operationen.

Under operationen ligger du i gynækologisk leje. Lægen lægger et snit på cirka 2 cm i huden under navlen og 2 andre steder nederst på maven. Gennem snitene indfører lægen en kikkert og operationsudstyr. Med kikkerten kan lægen via en tv-skærm undersøge bughulen og organerne.

Lægen løsner livmoderen, fjerner den gennem skeden og lukker skedetoppen til igen. Du skal muligvis også have fjernet æggestokkene og/eller æggelederne – det aftaler du med lægen på forhånd.

Alle sår inden i maven bliver syet sammen med selvopløselig tråd. Huden bliver enten syet med nylontråd eller selvopløselig tråd.

Operationen varer 1- 1½ time.

Efter operationen bliver du kørt til opvågningsafsnittet, hvor du bliver observeret, indtil du er vågen efter bedøvelsen. Først herefter bliver du kørt tilbage på sengeafsnittet.

### Eventuelle komplikationer

Selve bedøvelsen indebærer altid en risiko, om end den er meget lille.

Opstår der blødning i timerne efter operationen, foretager vi et nyt indgreb. Det sker dog meget sjældent. Ved større blodtab under operationen kan det være nødvendigt at give en blodtransfusion.

I meget sjældne tilfælde kan der ske skade på blære, urinledere eller tarm. Sker det, udbedrer vi skaden med det samme.

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

### Spis sundt og motionér dagligt

For at få et godt resultat efter operationen er det af stor betydning, at du får en sund og varieret kost med højt indhold af protein og jern. Kosten skal være rig på fibre, og du bør dagligt spise frugt og grøntsager. Daglig motion kan også forbedre dine muligheder for at komme dig godt efter operationen. Er du overvægtig, kan du nedsætte risikoen for komplikationer, hvis du taber dig.

### Hold pause med medicin

Tager du medicin, skal du i nogle tilfælde holde pause for at undgå komplikationer ved operationen. Det gælder særligt smertestillende medicin, gigtmicin, blodfortyndende medicin eller naturmedicin, fx fiskeolie. Du skal følge de anvisninger, du får af lægen.

### Mød fastende til operationen

Du skal faste inden narkosen, så din mavesæk er helt tom. Det er vigtigt, da narkosen får dine muskler til at slappe af, så der opstår risiko for, at mad i mavesækkens kan løbe tilbage gennem spiserøret og ned i lungerne. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden aftalen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter eller spise pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før aftalen. Det kan være vand, saftvand eller te og kaffe uden mælk.



- For dit velbefindende før og efter narkosen anbefaler vi, at du drikker 2 glas saftvand 2 timer før operationen og derefter ingenting, indtil narkosen er overstået.

Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du er diabetiker, ryger eller overvægtig. Narkoselægen gennemgår reglerne med dig inden operationen.

### Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om aftenen eller morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe. Undlad at smøre dig ind i fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere din hud inden operationen.

### Fjern make-up og løse genstande

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed under operationen skal du forberede dig således:

- **Make-up.** Fjern al make-up og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din huds naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Briller, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Fjern kontaktlinser inden operationen.

## EFTER OPERATIONEN

### Hurtigt ud af sengen

Du har behov for at hvile dig, når du er kommet tilbage på sengeafsnittet. Det er dog også vigtigt, at du kommer i gang med at bevæge dig efter operationen. Det mindsker risikoen for komplikationer. Du skal derfor forvente, at vi allerede få timer efter operationen beder dig om at komme ud af sengen og gå omkring. Vi støtter dig selvfølgelig i det omfang, du har brug for det.

Du får serveret mad og drikkevarer, når du har lyst til det.

### Drop og kateter

Du skal beholde droppet i hånden, indtil vi er sikre på, at du ikke bløder, og indtil du kan spise og drikke normalt.

Du skal beholde kateteret i blæren, indtil du er i stand til at komme på toilettet. Herefter skal du kunne lade vandet uden problemer – måske vil det sive lidt de første gange.

### Smerter og kvalme efter operationen

Du kan få smerter svarende til menstruationssmerter eller måske stærkere. Nogle oplever også smerter i højre skulder, som skyldes en lille rest luft fra operationen i bughulen.

Vi tilbyder dig smertestillende medicin, og hvis du har brug for mere, må du sige til. Du kan også få kvalme, da narkosen og det at få fjernet livmoderen ofte giver kvalme. Er du plaget af kvalme, tilbyder vi kvalmestillende medicin. Du kan desuden forvente, at din tarm vil være påvirket af bedøvelsen, så du de første døgn kan opleve kolikagtige smerter og en del luft i maven.

### Hjem igen

Du bliver udskrevet, når du har det godt, og når du kan være oppe uden væsentlige gener, kan lade vandet normalt og har haft luftafgang fra tarmene.

De fleste bliver udskrevet samme dag eller dagen efter operationen.

Du bør have en pårørende til at ledsage dig eller køre dig hjem, da du ikke selv må køre bil det første døgn efter bedøvelsen.

## NÅR DU KOMMER HJEM

### Sygemeld dig

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter operationen. Hvor længe du skal være sygemeldt, afhænger af den fysiske aktivitet i dit arbejde samt dit generelle helbred. Som regel er det nødvendigt at være sygemeldt i 2-4 uger efter denne behandling, men tal med lægen om netop dit behov.

### Tag smertestillende medicin efter behov

Du kan fortsat have menstruationslignende smerter og ømhed de første 2-3 uger. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb. Din

mave kan være lidt oppustet de første 4-6 uger efter operationen.

### Hvil dig flere gange dagligt

Du kan opleve en større træthed de første 2 uger efter operationen. Hvil dig nogle gange dagligt, når du har behov for det, men sørg også for at komme ud og bevæge dig. Jo mere du bevæger dig, jo mindre oplever du trætheden.

### Træn bækkenbunden

Du må begynde at træne bækkenbunden fra operationsdagen. Følg den vejledning, som du fik udleveret ved forundersøgelsen.

### Undgå karbad, svømmehal og havbad

For at mindske risikoen for infektion fraråder vi dig at bruge tampon, tage karbad, gå i svømmehal og bade i havet, så længe du bløder.

### Vent med samleje

Undlad at have samleje i de første 2 uger, og vent derudover til du selv har lyst. Af hensyn til risikoen for infektion bør I bruge kondom, indtil du ikke bløder længere. Da din livmoder er fjernet, kan du ikke blive gravid.

Skeden bliver hverken kortere eller mere snæver efter operationen, og der er intet, som påvirker din mulighed for at have samleje. I begyndelsen kan du være øm. Ømheden aftager i løbet af nogle uger. Du kan eventuelt bruge en god olie, eventuelt mandelolie, til at smøre skeden med.

### Forvent let blødning

I de første uger efter operationen kan du have let blødning eller brunligt udflåd. Nogle patienter får en mindre blodansamling over skedetoppen. Som regel giver det ikke anledning til problemer, men det kan i enkelte tilfælde give smerter eller infektion.

### Undgå hård fysisk aktivitet

Undgå fysisk aktivitet såsom sport, gymnastik, støvsugning og gulvvask de første 2-4 uger. Du må løfte, hvad du kan – dog højst 10 kg - de første 2 uger.

### Hold maven i orden

Det er vigtigt, at du holder din tarmfunktion i orden i de første uger efter operationen. Drik rigeligt, spis varieret og fiberrig kost, og gå ture.

### Få fjernet tråde

Hvis din hud er syet sammen med nylontråde, skal de fjernes hos din egen læge cirka 7 dage efter operationen. Du skal selv bestille tid til at få fjernet trådene.

### Tal med din læge om gener ved overgangsalder

Hvis du har fået fjernet æggestokkene under operationen, ophører din produktion af hormonerne østrogen og progesteron, og du kommer i overgangsalderen. Mange oplever gener i forbindelse med overgangsalderen, fx:

- svedeture
- rødblussende ansigt og brystkasse
- hedestigninger
- hyppige blærebetændelser
- tørhed i skeden.

Får du kraftige gener, foreslår vi, at du taler med gynækologen eller din læge om hormonbehandling.

### Forvent en psykisk reaktion

Du kan opleve, at dit humør svinger de første uger efter operationen. Måske er det svært for dig at have mistet livmoderen, som mange kvinder forbinder med kvindelighed. Samtidig kan du være lettet over at slippe for de gener, som livmoderen gav dig. En psykisk reaktion på operationen er helt normal.

### Kontakt din kommune ved behov for hjemmehjælp

Har du brug for støtte til de daglige opgaver i hjemmet, mens du kommer dig efter operationen, kan du kontakte socialforvaltningen i din kommune. Det er kommunen, der skønner, hvor meget hjemmehjælp du eventuelt har brug for.

### Svar på undersøgelse af livmoderen

Vi sender livmoderen til undersøgelse hos Patologisk Institut. Du får brev fra os om undersøgelsens resultat efter cirka 3 uger.

### Søg læge ved problemer

Kontakt os, hvis du inden for det første døgn får:

- stærke smerter
- kraftig blødning
- ildelugtende udflåd



- feber over 38 grader.

Efter det første døgn skal du kontakte din læge eller Lægevagten, hvis du får disse symptomer.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om fjernelse af livmoder eller kikkertoperation, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: "fjernelse af livmoder" og "laparoskopi".



### Kontakt

Det første døgn efter undersøgelsen kan du kontakte:

**Gynækologisk Sengeafsnit 105**

Tlf. 97 64 07 14

Derefter:

**Ambulatorium for Gynækologi**

Tlf. 97 64 07 41

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.15 – 11.00 og

13.30 – 14.30