

Operation for nedsynkning af underlivet

Du skal have foretaget en operation for nedsynkning af underlivet. Ved nedsynkning buler blæren eller tarmen ind i skeden på grund af en svaghed i skedevæggen. Livmoderen eller toppen af skeden kan også være nedsunken. Operationen skal styrke skedevæggen, så blæren og tarmen holdes på plads.

Operationen er som regel effektiv, men der er en vis risiko for, at der kommer en nedsynkning igen. Hos nogle sker det efter et par måneder, hos andre efter flere år. Dette kan skyldes svagt bindevæv, aldersbettinget svækkelse af vævet eller overbelastning ved fx overvægt, tungt fysisk arbejde og forstoppelse.

SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Operationen foregår som regel i lokalbedøvelse med afslappende medicin, men kan også foregå i rygbedøvelse eller i fuld bedøvelse. På grund af bedøvelsen og den afslappende medicin skal du faste inden operationen.

Før operationen klipper vi din kønsbehåring med en speciel klippemaskine. Hvis du plejer at fjerne kønsbehåringen, skal du undlade at gøre det i ugen op til operationen.

Inden du bliver bedøvet, får du lagt et drop, som giver dig væske gennem et plastikrør i hånddryggen. Urinblæren tømmes eventuelt med et kateter.

Operationen foregår gennem skeden. Lægen fjerner noget af slimhinden i skeden og strammer bindevævet op, så tarmen og/eller blæren holdes på plads. Hvis livmoderhalsen er forlænget, vil vi ofte fjerne et stykke af livmoderen. Hvis livmoderen er nedsunken, kan vi fjerne hele livmoderen. Om et stykke af livmoderen skal fjernes, kan vi ofte først afgøre under selve operationen. Efter operationen fortæller vi dig, hvor stort et indgreb vi har lavet.

Operationen varer ½-2 timer afhængig af indgrebets omfang og afsluttes med, at du får lagt en gazestrimmel i skeden. Blæren tømmes eventuelt igen.

Hvis operationen er gennemført i lokalbedøvelse, bliver du kørt tilbage til sengestuen. Hvis du har været fuldt bedøvet eller rygbedøvet, bliver du kørt til opvågningsstuen, hvor du bliver observeret, indtil du ikke længere er påvirket af bedøvelsen. Først herefter bliver du kørt tilbage på sengestuen.

Vi forventer, at du bliver klar til at komme hjem sidst på dagen.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Forbered dig i tiden op til operationen

For at få et både fysisk og psykisk godt resultat efter operationen er det af stor betydning, at du forbereder dig i tiden op til.

- Spis sund og varieret kost med et højt indhold af jern. Kosten skal være rig på fibre, og du skal dagligt spise frugt og grøntsager.
- Forsøg at tabe dig, hvis du er overvægtig. Det vil nedsætte risikoen for komplikationer under og efter operationen.
- Dyrk motion for at forbedre din kondition. Hvis du ikke er vant til at motionere, råder vi dig til at gå en lang tur hver dag.
- Nedsæt dit tobaksforbrug, hvis du er ryger. Du bør helt undlade at ryge i de sidste 6 uger før operationen. Det har stor betydning for sårets heling, og det er naturligvis bedst, hvis du helt stopper med at ryge. Du kan læse mere i folderen om rygning og operationer, som du kan få udleveret hos os.
- Vær varsom med at drikke alkohol. Vil du være på den sikre side, bør du højst drikke 7 genstande om ugen. Drikker du normalt mere end 4 genstande om dagen, bør du helt undlade at drikke alkohol i mindst 4 uger før operationen. Du kan læse mere i folderen om alkohol og operationer, som du kan få udleveret hos os.



Træn bækkenbunden

Det er en god idé at træne bækkenbunden i tiden op til operationen. Så kan du hurtigere genoptræne den efter operationen. Følg den pjece, du får ved forundersøgelsen.

Tag eventuelt hormonbehandling

Hvis du er omkring eller har passeret overgangsalderen, anbefaler vi, at du bliver behandlet med hormon i skeden i tiden op til operationen. Vi taler om eventuel hormonbehandling ved forundersøgelsen.

Mød fastende til operationen

Du skal faste inden bedøvelsen, så din mavesæk er helt tom. Møder du ikke fastende, kan vi være nødt til at aflyse din aftale. Følg derfor disse regler:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden operationen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før. Det kan fx være vand, saftvand eller te og kaffe uden mælk.
- For dit velbefindende før og efter bedøvelsen anbefaler vi, at du drikker et stort glas sød saft 2 timer før den planlagte undersøgelse eller behandling og derefter ingenting, indtil bedøvelsen er overstået.
- Du må indtage medicin ifølge aftale med anæsthesilægen. Spørg, hvis du er i tvivl.

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 hudslige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Brillen, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Fjern kontaktlinser før operationen.

Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om aftenen eller morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe – særligt på stedet for indgrebet. Tag også renvasket tøj på. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

EFTER OPERATIONEN

Du bliver observeret i nogle timer

Efter operationen hviler du nogle timer på sengeafsnittet, mens vi observerer dig. Du får serveret mad og drikke, når du har lyst til det. Du må også stå ud af sengen, så snart du føler dig klar til det.

Vi fjerner gazestrimlen cirka 2 timer efter operationen. Herefter skal du kunne lade vandet uden problemer. Måske vil det svie lidt de første gange, du lader vandet. Når du har ladet vandet, vil vi eventuelt skanne din blære for at se, om den er tømt tilfredsstillende. Der må højst være 100 ml urin tilbage i blæren.

Aftal at blive hentet af en pårørende

Er indgrebet forløbet normalt, bliver du udskrevet samme dag og kan tage hjem. Sørg for at have en pårørende til at ledsage dig eller køre dig hjem. Du må ikke selv køre bil det første døgn efter, at du har været bedøvet.

MULIGE KOMPLIKATIONER

Skade på blære eller endetarm

I meget sjældne tilfælde kan der ske skade på blæren eller endetarmen under operationen.

Blødning

Blødning kan opstå, efter operationen er afsluttet. Dette kan danne en blodansamling under slimhinden og give smerter.

Det er normalt, at der er vandtyndt, let blodigt udflåd i 1 til 2 uger, af og til med lidt dårlig lugt i et par dage.



Problemer med vandladning

De første par dage efter operationen kan du have svært ved at lade vandet. Giv dig god tid, når du tømmer blæren, så du tømmer den helt. I sjældne tilfælde kan det være nødvendigt at benytte kateter.

Risiko for blærebetændelse

Der er risiko for, at du får blærebetændelse efter operationen. I så fald skal du behandles med antibiotika.

Utæthed

Efter operationen oplever nogle, at de ikke kan holde på urinen, når de nyser eller hoster. Det kan skyldes, at nedsynkningen kunstigt har holdt urinrøret på plads. Det er meget vigtigt, at du træner bækkenbunden, hvis du oplever utæthed. Fortæl om utætheden, ved den planlagte kontrolopringning efter cirka 3 måneder.

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 3-4 uger efter denne behandling, men du skal undgå fysisk hårdt arbejde med tunge løft i 6 uger. Hvis du har brug for en attest til sygemelding, skal du henvende dig til din egen læge.

Undgå fortsat rygning og alkohol

Pas godt på dig selv efter operationen. Du bør lade være med at ryge og højst drikke 7 genstande om ugen, da alkohol og tobak påvirker kroppens evne til at hele.

Genoptag gradvist dine normale aktiviteter

I løbet af de første 4-6 uger kan du gradvist genoptage dine normale aktiviteter og leve, som du plejer. Efter 4-6 uger må du genoptage samleje. Hvis du føler dig snæver eller tør i skeden, kan du benytte fx mandelolie til at smøre med.

Træn bækkenbunden

Det er vigtigt, at du flere gange dagligt laver øvelser, der styrker bækkenbunden. Begynd, når du synes, at du har kontrol over den.

Undgå tunge løft

Du skal undgå at løfte mere end 5-10 kg i de første 6 uger.

Hold maven i orden

Vi råder dig til at holde maven i orden, da det er vigtigt for dit velvære og din heling, at tarmene er i gang. Du kan holde maven i gang ved at komme op at gå, så snart du kan, ved at drikke 1½-2 liter væske (9-12 glas) om dagen og spise fiberrig fuldkost. Anvend gerne Husk®.

Tag østrogen

Hvis du får lokal hormonbehandling, kan du genoptage behandlingen 2 uger efter operationen.

Behov for hjemmehjælp

Hvis du har behov for støtte til de nødvendige gøremål i hjemmet, kan du kontakte socialforvaltningen i din kommune, som kan bevilge hjemmehjælp. Hjemmehjælp gives efter et individuelt skøn, og det er kommunen, der beslutter, hvor meget hjemmehjælp du kan få.

KONTROL

Du bliver ringet op af en sygeplejerske cirka 3 måneder efter operationen. Hvis du har problemer i relation til operationen, får du en tid til en undersøgelse.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Gynækologi

Tlf. 97 64 07 41

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.15 – 11.00 og

13.30 – 14.30