



Fjernelse af livmoderen ved åben operation (abdominal hysterectomi)

Du skal have fjernet din livmoder på grund af en godartet lidelse. Vi tilbyder dig at fjerne din livmoder ved en åben operation.

SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Under operationen er du fuldt bedøvet.

Du bliver koblet til et drop, som giver dig væske gennem et plastikrør i håndryggen. Herefter bliver du bedøvet. Under bedøvelsen får du lagt et kateter – en tynd gummislange – i blæren, så den kan tømmes under operationen.

Lægen opererer dig gennem et snit i maven. Snittet lægges enten på tværs langs kanten af kønsbehåringen (bikinisnit) eller på langs fra navlen og ned mod skambenet. Gennem snittet løsner og fjerner lægen livmoderen og livmoderhalsen og oftest også æggeledeerne.

Når livmoderen er fjernet, lukkes toppen af skeden med selvopløselig tråd. Herefter ender skeden som et "blindt rør". Hvis æggestokkene er raske, beholder du dem, medmindre andet er aftalt med dig inden operationen.

Operationen varer cirka 45-90 minutter.

Efter operationen bliver du kørt til opvågningsstuen, hvor du bliver observeret i cirka 2 timer, indtil du er vågen efter bedøvelsen. Først herefter bliver du kørt tilbage på sengestuen.

Du skal typisk være indlagt 2-3 dage.

SÅDAN FORBEREDER DU 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,

gigtmedicin, blodfortyndende medicin eller naturmedicin, fx fiskeolie, ingefær og hvidløg. Du skal følge de anvisninger, du får af lægen om din medicin.

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 mavesækken 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 – særligt på stedet for indgrebet. 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.** Brillen, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Fjern kontaktlinser inden operationen.

Undgå at fjerne hår ved operationsstedet

For at nedsætte risikoen for infektion fra rifter i huden omkring operationsstedet må du ikke fjerne kønsbehåring mindst 1 uge før operationen.

EFTER OPERATIONEN

Du bliver observeret i nogle timer

Efter operationen hviler du nogle timer på sengestuen. Du får serveret mad og drikke, når du har lyst til det. Du vil være fortsat være tilkoblet droppet, som giver dig væske. Når du har det godt, fjerner vi slangen, som du har fået væske igennem. Senere på dagen fjerner vi kateteret i blæren og droppet i armen.

Smertestillende medicin

Du får 2 slags smertestillende tabletter: Panodil og Bonyl. Behandlingen med Bonyl fortsætter, indtil du kan nøjes med Panodil. Får du brug for mere, må du sige til. Det er vigtigt, at du efter operationen hele tiden får tilstrækkelig smertestillende medicin, så du kan være fysisk aktiv og dermed blive hurtigere rask.

Medicin mod kvalme

Ved en operation påvirkes kroppen på en måde, som hos nogle patienter giver kvalme de første dage efter operationen. Vi giver dig derfor medicin – Zofran – for at mindske kvalme. Det er vigtigt, at du ikke har kvalme, så du kan spise tilstrækkeligt med mad og have lyst til fysisk aktivitet. Sig til, hvis du mærker tegn på kvalme.

Du får blodfortyndende medicin

For at nedsætte risikoen for, at der opstår blodpropper efter operationen, får du en indsprøjtning med blodfortyndende medicin. Det vil du herefter få dagligt, så længe du er indlagt.

Hold maven i orden

Du får tilbudt midler til at holde maven i orden, da det er vigtigt for dit velvære og din heling, at tarmene er i gang. Det første døgn kan du forvente, at din tarm vil være påvirket af bedøvelsen. Det kan give kolikagtige smerter og en del luft i maven. Du kan dog selv afhjælpe smerter ved at komme op at gå, så snart du kan, og ved at drikke mindst 2 liter væske dagligt (9-12 glas) og spise en god fuldkost. Vi støtter dig i den grad, du har brug for det. Vi hjælper dig også med at få protein nok ved hjælp af proteindrikke.

Kom hurtigt ud af sengen

Jo hurtigere, du kommer ud af sengen efter operationen, jo hurtigere får du det godt og får gang i maven igen. Dine lunger har også gavn af, at du er fysisk aktiv. Du skal ud af sengen allerede første dag og gå lidt rundt. Vi støtter dig i det omfang, du har brug for det.

Hjem igen

Er operationen forløbet normalt, bliver du udskrevet 2-3 dage efter operationen og kan tage hjem. Det kan være en god idé at have en pårørende til at ledsage dig eller køre dig hjem.

NÅR DU KOMMER HJEM

Vær opmærksom på infektion

Du kan have let feber i dagene efter operationen. Det er helt normalt. Får du høj feber eller stærke smerter i underlivet, kan det være tegn på blærebetændelse eller betændelse ved operationssåret, og du skal i så fald behandles. Kontakt din egen læge.

Undgå belastning af underlivet

Vi anbefaler, at du er sygemeldt i 3 uger, afhængig af den fysiske belastning i dit arbejde samt dit generelle helbred. Undgå fysisk aktivitet såsom sport, gymnastik, støvsugning og gulvvask de første 3-4 uger. Hård fysisk sport kan genoptages efter ca. 6 uger, dog maks. til smertegrænsen.

Du må løfte det, du kan uden besvær. Når såret er helet efter 3-4 uger, kan du gradvist genoptage dine sædvanlige aktiviteter. Brug kroppen så normalt som muligt, men respektér din smertegrænse.



Tag smertestillende efter behov

Du kan fortsat have menstruationslignende smerter og ømhed de første 2-3 uger. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb. Maven kan være lidt oppustet de første 4-6 uger efter operationen.

Bestil tid hos din læge

8-10 dage efter operationen skal du have fjernet clips eller tråde i operationssåret. Det foregår hos din egen læge, og du skal selv bestille tid til det.

Hvil dig flere gange dagligt

Du kan opleve en større træthed de første 2-4 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 trætt vil du blive. Almindelig motion som små traveture og cykling må du gerne genoptage straks.

Undgå karbad, svømmehal og samleje

For at mindske risikoen for infektion fraråder vi dig at bruge tampon, tage karbad, gå i svømmehal eller bade i havet, så længe du bløder. Du bør undgå samleje de første 4 uger efter operationen.

Fortsæt regelmæssige celledrager efter operationen

Sædvanligvis fjernes livmoderhalsen ved operationen, men hvis du *ikke* har fået fjernet livmoderhalsen ved operationen, kan du fortsat have sparsomme blødninger på menstruationstidspunktet. Det skyldes den slimhinde, der sidder i livmoderhalsen. Vi anbefaler, at du fortsat får taget regelmæssige celledrager hos din egen læge for at holde øje med celledragerforandringer.

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

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.

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.

Svar på undersøgelse af livmoderen

Vi sender livmoderen til undersøgelse hos Patologisk Institut. Du får brev fra os om undersøgelsens resultat, når det foreligger.

KONTROL

Du bliver ikke indkaldt til kontrol efter behandlingen. Er du i tvivl, om alt er i orden, kan du kontakte din egen læge med henblik på undersøgelse.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om fjernelse af livmoderen, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk. Søg på: "fjernelse af livmoder".



Kontakt

De to første døgn efter operationen kan du kontakte:

Dagafsnit for Kvindesygdomme

Tlf. 97 64 07 14 – hverdage indtil kl. 17.00

Derefter:

Sengeafsnit 504

Tlf. 97 64 06 65

Øvrige henvendelser:

Ambulatorium for Kvindesygdomme

Tlf. 97 64 07 41

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.30 – 10.30 og
13.30 – 14.00