



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. Der er risiko for at der kan opstå smerter ved samleje, I så tilfælde kan man få sexologisk rådgivning.

SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Operationen foregår i lokalbedøvelse eventuelt med afslappende medicin. 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 håndryggen. Urinblæren tømmes med et kateter.

Operationen foregår gennem skeden. Lægen strammer bindevævet op, så tarmen og/eller blæren holdes på plads.

I nogle tilfælde, er det nødvendigt at fjerne en del af livmoderhalsen,. Efter operationen fortæller vi dig, hvor stort et indgreb vi har lavet.

Operationen varer cirka 1 time afhængig af indgrebets omfang og afsluttes med, at du får lagt en gazestrimmel i skeden.

Hvis operationen er gennemført i lokalbedøvelse, bliver du kørt tilbage til 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. Hvis du ønsker hjælp til rygestop, kan du kontakte din egen læge eller Sundhedscenteret i din kommune.
- Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol. Hvis du drikker alkohol, bør du højst drikke 10 genstande om ugen og højst 4 genstande om dagen. Drikker du normalt mere end 4 genstande om dagen, bør du helt undlade at drikke alkohol i mindst 4 uger før operationen. Har du problemer med alkohol og ønsker hjælp til at ændre dine vaner, kan du kontakte din egen læge eller Sundhedscenteret i din kommune.
- Hvis du benytter et støtpeppesar/ vaginalring for at holde nedsynkningen på plads, skal denne fjernes senest 14 dage inden operationen. Dette kan evt.gøres ved din egen læge.



Træn bækkenbunden

Det er en god idé at træne bækkenbunden i tiden op til operationen. Så kan du hurtigere genoptræne den efter operationen.

Tag eventuelt hormonbehandling

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

Køb smertestillende medicin

Vi råder dig til på forhånd at købe smertestillende håndkøbsmedicin paracetamol, så du har til de første dage hjemme. Har du brug for stærkere smertestillende, skal du kontakte egen læge.

Hold pause med medicin

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

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 operationen. Følg derfor disse regler:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden operationen. 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 bedøvelsen anbefaler vi, at du drikker et stort glas sød saft 2 timer før operationen og derefter ingenting, indtil bedøvelsen er overstået.
- Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du har diabetes, ryger eller er 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 med creme, da det gør desinfektion vanskeligere. Tag rent tøj på. Undlad smykker, piercing, ur og lignende genstande, der er samlested for bakterier. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

Fjern makeup og løse genstande

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

- **Makeup.** Fjern al makeup 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.** Linser må du gerne beholde i. Fortæl dog sygeplejersken, hvis du bruger linser.

EFTER OPERATIONEN

Du bliver observeret i nogle timer

Efter operationen observerer vi dig.

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 ladt vandet, vil vi eventuelt skanne din blære for at se, om den er tømt tilfredsstillende.

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 under og 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 kontroloprøring efter cirka 3 måneder.

Risiko for smerter ved samleje

Hvis du efter operationen får problemer med smerter ved samleje kan vi henvise dig til sexologisk rådgivning.

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 4 uger. Du skal undgå fysisk hårdt arbejde med tunge løft i 4 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 glidecreme.

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 4 uger.

Hold maven i orden

Det er vigtigt, at du holder tarmfunktionen i orden i de første uger ved at drikke rigeligt, spise varieret, fiberrig kost og gå nogle ture.

Tager du smertestillende medicin, der er udleveret på recept (Tramadol), anbefaler vi, at du tager tablet Magnesia 500 mg 2 stk. ved sengetid.

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, må du kontakte Afsnit 504 det første døgn, derefter skal du kontakte din egen læge eller vagtlæge.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Afsnit 504

Tlf 97 64 06 65

Ambulatorium for Kvindesygdomme

Tlf. 97 64 07 41

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.30 – 10.30 og
13.30 – 14.00