

# Gode råd til dig, der har beskadiget endetarmens lukkemuskel

Lukkemusklens sidder rundt om endetarmen og hindrer, at man er utæt for afføring og luft. Det består mest af muskelvæv, som er underlagt viljens kontrol. Det betyder, at man selv kan kontrollere, hvornår man spænder, og hvornår man slapper af, og dermed hvornår man skal på toilettet.

Mange kvinder brister i bækkenbunden, når de føder. Under en fødsel er der risiko for skade på lukkemusklen, fordi den bliver udvidet under presseperioden.

Risikoen er størst, hvis:

- barnet forløses med en sugekop
- barnet er meget stort
- barnet fødes med en arm og hovedet samtidig.

Endetarmens lukkemuskel kan blive revet helt eller delvist over.

## BEHANDLING AF OVERREVET LUKKEMUSKEL

Hvis der er en overrivning af endetarmens lukkemuskel, tilkaldes lægen for at sy den sammen igen. Det foregår oftest på en operationsstue i rygbedøvelse (spinalbedøvelse) eller i fuld narkose. Trådene skal ikke fjernes, da de opløses af sig selv.

Mens du er på barselgangen, bliver du instrueret i de forholdsregler, du skal følge for at beskytte lukkemusklen.

- Sid ikke og stå ikke i for lang tid ad gangen.
- Kom ind og ud af sengen ved at rulle om på siden.
- Læg dig på siden, når du ammer.
- Undgå at løfte mere end barnets vægt.
- Brug isbind mod hævelse og smerte de første dage efter fødslen.
- Tag smertestillende medicin efter behov.
- Tag Laktulose, så længe du har behov for det.

- Gå regelmæssigt på toilettet. Giv dig god tid, og lad være med at presse.
- Drik 2-3 liter væske dagligt, hvis du ammer. Ellers 1½ liter.

Mens du er indlagt, tilser en fysioterapeut dig og instruerer dig i genoptræning af endetarmens lukkemuskel. Du får udleveret en siddepude til hjemlån, og der aftales en tid i Fysioterapien til opfølgende genoptræning.

Dag: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Klokken: \_\_\_\_\_

Fysioterapeut: \_\_\_\_\_

Fysioterapien kan træffes på tlf. 97 65 00 60.

## GODE RÅD EFTER UDSKRIVELSE

Kontakt Barselsafsnittet på tlf. 97 65 05 65, hvis du efter udskrivelsen:

- ikke kan holde på afføringen
- oplever en forværring af dine symptomer
- observerer rødme, hævelse, feber eller ændring af smerterne omkring syningen.

Det er vigtigt, at du forsætter med at tage Laktulose efter udskrivelsen.

## ØVELSER DE FØRSTE 4 UGER

Venepumpeøvelser og små knibeøvelser er godt for blodomløbet i bækkenbundsmusklerne. Øvelserne modvirker hævelse og fremmer heling og funktion. Du kan lave øvelserne flere gange dagligt. Lav venepumpeøvelserne før knibeøvelserne.



### Venepumpeøvelser

Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Træk vejret, så maven går ud, når du trækker vejret ind, og ind, når du puster ud. Gentag 5-8 gange.

Bliv liggende på ryggen og hold begge hænder bag det ene knæ med foden mod loftet. Vip i ankelleddet og rul derefter med foden først den ene vej og så den anden vej. Gentag øvelsen 5-8 gange med hvert ben.

### Knibeøvelser

Prøv forsigtigt, hvor meget du kan knibe. Undgå at knibe, så det gør ondt. Læg dig på ryggen eller på siden med bøjede ben. Knib sammen i bækkenbunden, så du kan mærke, at du lukker endetarmsåbningen et kort øjeblik. Giv langsomt slip. Hold en pause mellem hvert knib. Gentag øvelsen 5-8 gange. Øg gradvis spændingen til 2-3 sekunder. Når du kan knibe uden smerter, kan du øge antallet og varigheden.

### Undgå tunge løft, hop og maveøvelser

De første uger skal du undgå tunge løft, hop og maveøvelser. Ved host og nys, hvor trykket i maven øges, og bækkenbunden/såret belastes, er det vigtigt, at du kniber. Lukkemusklen er en del af bækkenbundsmusklerne. Derfor er det vigtigt, at du træner din bækkenbund, sådan at forholdene omkring endetarmsåbningen bliver som før fødslen. Bækkenbundsøvelser vil også afhjælpe hævelsen omkring såret. Se flere øvelser i pjecen "I form efter fødslen", som udleveres af personalet på Barselgangen.

### Massér mellemkødet

Når såret i mellemkødet er helet, må du begynde at stryge, trykke på og massere mellemkødet blidt for at undgå stramhed i vævet. Hvis arret bliver stramt, vil dette kunne give gener og smerte ved fx samleje. Du kan fx bruge babyolie til massagen.

## KONTROL

Du bliver kontaktet 3 måneder efter udskrivelsen af en sygeplejerske, som vil spørge, hvordan det går

med funktionen af bækkenbunden, vandladning, afføring og smerter. Hvis der er problemer, eller du ønsker det, får du tid til kontrol hos en speciallæge i ambulatoriet.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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

På vores hjemmeside har vi samlet henvisninger til de pjecer, du får brug for, når du kommer hjem efter fødslen. Du finder dem på følgende Link: [rn.dk/info-til-gravide-thisted](http://rn.dk/info-til-gravide-thisted).



**Kontakt**

**Afsnit for Graviditet, Fødsel og Barsel**  
Tlf. 97 65 05 65