



Fjernelse af livmoderen

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

Lægen, der skal operere, taler med dig om, hvad der skal foregå, inden du bliver bedøvet. 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 45-90 minutter.

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

Du skal typisk være indlagt 1-2 dage.

Mulige 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 blodtransfusion.

I meget sjældne tilfælde kan der ske skade på blære, urinledere eller tarm. Sker det, udbedrer vi så vidt muligt 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.

Hvis du ryger, har du en øget risiko for komplikationer i forbindelse med operation. Du bør holde helt op med at ryge senest 6 uger før operationen, hvis du vil undgå de unødige komplikationer og sikre det bedste forløb efter operation.

Hvis du drikker mere end 4 genstande om dagen, har du en øget risiko for komplikationer i forbindelse med operation. Du bør holde helt op med at drikke alkohol mindst 4 uger før din operation, hvis du normalt drikker mere end 4 genstande om dagen.

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 om din medicin.

Mød fastende

Du skal faste, før du skal bedøves. Følg disse regler, medmindre du har fået andet at vide af lægen:

- **Stop med at spise 6 timer før.** Det gælder al mad.
- **Stop med at drikke 2 timer før.** Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før. Klare væsker kan være: vand, saftvand, te, kaffe, juice uden frugtkød. Væsken må gerne indeholde sukker. Din krop kan bruge energien, så du har det godt.
- **Put intet i munden fra 2 timer før.** Lad være at tygge tyggegummi, spise pastiller eller andet, der stimulerer dannelsen af spyt.
- **Du må tage medicin som aftalt med anæstesi-lægen.** Er du i tvivl, så lad være at tage medicinen, men medbring den.
- **Særligt for børn og unge under 18 år.** Følg reglerne ovenfor. Du må drikke klare væsker indtil 1 time før.

Er du i tvivl, så kontakt os. Det er vigtigt for din sikkerhed under bedøvelsen, at du følger reglerne. Du kan se en video om fastereglene her:

<https://video.RN.dk/sadan-faster-du-for-en-operation>

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. Undlad at smøre dig ind i fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere din hud inden operationen.



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. Piercinger i operationsområdet eller munden skal fjernes. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Briller, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Du må gerne beholde kontaktlinserne i. Det er dog meget vigtigt, at du fortæller narkosesygeplejersken, at du bruger linser.

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.

Vi fjerner din kønsberøring, når du møder i afdelingen.

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. Når du er klar, bliver du kørt til sengeafdelingen. Du vil være fortsat være tilkøbet 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

Vi tilbyder dig smertestillende medicin, og hvis du får 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 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 blodpropper efter operationen, får du en indsprøjtning med blodfortyndende medicin cirka 4-12 timer efter operationen. Det kan være nødvendigt at fortsætte med den blodfortyndende medicin, men dette får du information om ved udskrivelsen.



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.

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.

Træn bækkenbunden

For at forebygge nedsynkning af blæren og endetarmen bliver du instrueret i bækkenbundstræning af en fysioterapeut. Det er vigtigt, at du fortsætter træningen, efter du er blevet udskrevet.

Hjem igen

Er operationen forløbet normalt, bliver du udskrevet 1-2 dage efter operationen. Det kan være en god idé at have en pårørende til at ledsage dig eller køre dig hjem. Du må ikke selv køre bil det første døgn efter du har været bedøvet.

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 2-4 uger, afhængig af den fysiske belastning i dit arbejde. Undgå hård fysisk aktivitet som sport, gymnastik, støvsugning og gulvvask de første 2-3 uger. Du må løfte det, du kan uden besvær, dog højst 10 kg de første 2 uger. 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 træt vil du blive. Almindelig motion som små traveture og cykling må du gerne genoptage straks.

Undgå karbad, svømmehal og havbad

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.

Vent med samleje

Undlad at have samleje de første 4 uger, og vent derudover, til du selv har lyst.

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 eventuelt bruge en god olie eller glidecreme til at smøre skeden med.

Fortsæt regelmæssige celledræb 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 celledræb hos din egen læge for at holde øje med celleforandringer.

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 Visitationen 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. Det er helt normalt at reagere psykisk på operationen.

Svar på undersøgelse af livmoderen

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

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

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 www.patienthaendbogen.dk –søg på: "fjernelse af livmoder".



Gynækologisk Ambulatorium

Tlf. 97 65 00 80

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og 13.00 – 14.00

Barselsgang, Thisted

Tlf. 97 65 05 65

Vi træffes aften, nat, weekend og helligdage