



Fjernelse af livmoderen gennem skeden

Du er i en situation, hvor din livmoder giver dig gener, der ikke kan behandles tilfredsstillende på andre måder end ved at fjerne livmoderen. Derfor tilbyder vi dig en operation, hvor vi fjerner din livmoder gennem skeden – en såkaldt hysterektomi.

Hvis du får fjernet livmoderen på grund af smerter, skal du dog vide, at smerterne ikke altid forsvinder efter operationen.

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

Under operationen ligger du på ryggen som ved en almindelig gynækologisk undersøgelse. Lægen opererer dig gennem skeden og fjerner herigennem livmoder og livmoderhals samt æggeledere. Åbningen i toppen af skeden lukkes herefter, så skeden ender som et "blindt rør".

Hvis livmoderen ved operationen viser sig at være større end forventet, og ikke kan fjernes gennem skeden, kan det blive nødvendigt at fjerne den gennem maven. Det sker dog sjældent. Lægen lægger så et snit enten på tværs langs kanten af kønsbehåringen (bikinisnit) eller fra navlen og ned mod skambenet. Har du ar fra tidligere, lægger lægen snittet i det.

Er æggestokkene raske, og er du ikke kommet i overgangsalderen, beholder du dem, medmindre andet er aftalt med dig inden operationen.

Operationen varer cirka 60 minutter.

Når operationen er afsluttet, bliver du kørt til opvågningsstuen, hvor vi observerer dig, indtil du er vågen af bedøvelsen. Er du ikke klar til udskrivelse sidst på dagen, bliver du kørt til sengeafdelingen.

Eventuelle 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 også 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.** Linser må du gerne beholde i. Det er dog meget vigtigt, at du fortæller narkosesygeplejersken, at du bruger linser.

Fjern ikke kønsbehåring

For at nedsætte risikoen for infektion må du ikke fjerne kønsbehåring fra mindst 1 uge inden operationen.

Efter operationen

Du bliver observeret i nogle timer

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

Du vil fortsat være tilkoblet droppet, som giver dig væske. Det fjerner vi, når vi kan se, at du har det godt. Vi fjerner også kateteret i blæren.

Smerter og kvalme efter operationen

Du kan få smerter svarende til menstruationssmerter – eller måske stærkere. Vi tilbyder dig smertestillende medicin, og hvis du har brug for mere, må du sige til. Du kan også få kvalme, da narkosen og det at få fjernet livmoderen ofte giver kvalme. Er du plaget af kvalme, tilbyder vi kvalmestillende medicin.

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.

Hurtigt ud af sengen

Det er vigtigt, at du efter operationen kommer i gang med at bevæge dig. Det mindsker risikoen for komplikationer. Du skal derfor forvente, at vi allerede få timer efter operationen beder dig om at komme ud af sengen og gå omkring. Vi støtter dig selvfølgelig i det omfang, du har brug for det.

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.

Aftal at blive hentet af en pårørende

Er indgrebet forløbet normalt, bliver du udskrevet senere 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.

Når du kommer hjem

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.

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.

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.

Vær opmærksom på infektion

Det er helt normalt at have let feber i dagene efter operationen.



Får du høj feber eller stærke smerter i underlivet, kan det være tegn på blærebetændelse eller betændelse ved operationssåret. Kontakt i så fald 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 gulvask, mens du er sygemeldt. Du må løfte det, du kan uden besvær, dog højst 10 kg de første 2 uger.

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 gynækologen eller din læge om hormonbehandling.

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.

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.

Svar på undersøgelse af livmoderen

Livmoderen bliver efter operationen undersøgt på Patologiafdelingen. Du får et 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 egen 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 livmoder, 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