

# Sådan forholder du dig efter operation for nedsynkning i underlivet eller fjernelse af livmoderen

## FORHOLDSREGLER I DE FØRSTE 4 UGER

De første 4 uger efter operationen er det vigtigt, at du passer på dig selv:

- Undgå tunge løft over 5 kg.
- Undgå hårdt fysisk arbejde såsom havearbejde og tungt rengøringsarbejde, fx gulvvask, støvsugning og vinduespuddning.
- Undgå at cykle. Du må hverken cykle på almindelig- eller motionscykel.
- Undgå samme stilling i længere tid ad gangen. De stillinger, der typisk gav problemer før operationen, vil stadig være en belastning for din krop lige efter operationen. Sørg derfor for at give kroppen en pause ved at bevæge dig.
- Undgå svømmehal og karbad så længe du bløder. Det er normalt at der kommer lidt blødning eller udflåd fra skeden i 2-3 uger efter operationen.
- Start tidligst med løbetræning 4 uger efter operationen. Start langsomt op og skift mellem let løb og gang. Mærk efter, at det ikke giver ubehag.

## ANBEFALINGER

For at komme godt i gang igen efter operationen, anbefaler vi, at du gør følgende

- I de første dage efter operationen, skal du være opmærksom på, at have en dyb rolig vejtrækning.
- Kom ud af sengen tidligt efter operationen.
- Når du skal und/ind af sengen, skal du anvende træstammeteknik/albueteknik i de første 4 uger.
- Genoptræn din krop ved at gå 1-3 ture om dagen. Start med små ture og øg distancen langsomt. Efter gåturen skal du lægge dig og hvile i 20 minutter. Når du har hvilet, skal du efterfølgende lave lette venepumpeøvelser og lette bækkenbundsøvelser, som er i dette program.
- Det er vigtigt, at du ikke har hård mave, da denne belastning ikke er godt for dit underliv.

## GODE DRIKKE- OG TOILETVANER

Det er vigtigt for dit velbefindende, at du får godt med væske og også kommer på toilettet. Vi anbefaler følgende:

- Indtag 1½-2 liter væske dagligt.
- Lad vandet som det første om morgenen og det sidste om aftenen.
- Lad vandet hver 3-4. time i de vågne timer.
- Vandladningen skal starte og forløbe spontant – du må ikke presse.
- Giv dig god tid ved vandladningen.
- Hvis du oplever, at du ikke har tømt blæren godt nok eller, at du har tendens til gentagne blærebetændelser, så bør du lave en dobbeltvandladning.
- Sørg for god hygiejne ved toiletbesøg, kvinder skal tørre sig forfra og bagud.
- Brug ikke vådservietter.

## BESKYT ARRET

Hvis du er opereret gennem maven, er det en god idé at massere arret og smøre det med en fed creme, når såret er helet.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi, Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60

## SÅDAN LAVER DU VENEPUMPEØVELSER

Lav følgende venepumpeøvelser lige efter operationen og indtil cirka 4 uger efter operationen.



### 1. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og med let spredte ben.
- Træk vejret dybt ind, så maven hæver sig, og pust roligt ud, mens maven sænker sig.
- Gentag øvelsen 5 gange.



### 2. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og med let spredte ben.
- Stræk det ene ben op mod loftet. Støt benet med hænderne eller lad det strakte ben hvile på det bøjede ben, eller på nogle puder.
- Vip foden op og ned 20 gange.
- Gentag øvelsen med det modsatte ben.



### 3. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og med let spredte ben.
- Stræk det ene ben op mod loftet. Støt benet med hænderne eller lad det strakte ben hvile på det bøjede ben, eller på nogle puder.
- Bøj og stræk knæet 10 gange.
- Gentag øvelsen med det modsatte ben.

Du skal lave bækkenbundsøvelser/knibeøvelser flere gange dagligt efter operationen.

Når du skal lave knibeøvelser, skal du spænde omkring endetarmen, som når du holder på en prut. Når du strammer sammen ved endetarmsåbningen forplanter knibet sig til skeden og til urinrøret. Spændingen er nemmest at mærke omkring endetarmen, da det er her musklen er tykkest. Det er vigtigt, at du kan mærke, at du kniber, men også at du kan mærke, at du slipper igen.

Du skal ikke mærke knibet i maven eller i balderne og du skal kunne trække vejret almindeligt, mens du

## SÅDAN LAVER DU BÆKKENBUNDSTRÆNING



### BÆKKENBUNDSDØVELSE 1

Øvelsen laves rygliggende som vist på billedet.

Lav ét enkelt moderat knib omkring endetarmen, og hold knibet til du mærker træthed i bækkenbundsmusklen.



### BÆKKENBUNDSDØVELSE 2

Øvelsen laves rygliggende som vist på billedet.

Lav moderat knib omkring endetarmen i 2-6 sekunder og hold en pause i 2-6 sekunder. Gentag dette til bækkenbundsmusklen udtrættes, men uden at du føler ubehag eller gener.

### FUNKTIONSTRÆNING

Du skal øve dig i at knibe sammen i bækkenbundsmusklen i løbet af dagen fx før og mens du:

- rejser dig op
- løfter en let ting
- ved host og nys.