

# Operation for nedsenkning af underlivet

Du skal have foretaget en operation for nedsenkning af underlivet. Ved nedsenkning 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 underlivet kan synke ned igen på grund af dårligt bindevæv, aldersbetinget svækkelse af vævet i underlivet eller overbelastning af vævet ved fx overvægt, tungt fysisk arbejde og forstoppelse.

## SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Operationen foregår enten i lokalbedøvelse med afslappende medicin, i rygbedøvelse eller i fuld bedøvelse. På grund af bedøvelsen og den afslappende medicin skal du faste inden operationen.

Inden du bliver bedøvet, bliver du koblet til et drop, som giver dig væske gennem et plastkrør i håndryggen. Du får også lagt et plastkrør op i blæren, så den kan tømmes under operationen.

Operationen foregår gennem skeden. Lægen fjerner noget af slimhinden i skeden og strammer bindevævet op, så tarmen og blæren holdes på plads. Hvis livmoderhalsen er forlænget, vil vi ofte fjerne et stykke af livmoderen. Om livmoderen eller et stykke af livmoderen skal fjernes, kan vi ofte først afgøre under selve operationen. Efter operationen fortæller vi dig, hvor stort et indgreb vi har lavet.

Operationen varer ½-2 timer afhængig af indgrebets omfang.

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

Vi kan som regel udskrive dig samme aften, men du kan også være indlagt indtil næste dag.

## 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. Det har stor betydning for sårets heling, og det er naturligvis bedst, hvis du helt stopper med at ryge.

### Mød fastende til operationen

Du skal faste inden operationen, så din mavesæk er helt tom. Det er vigtigt, da bedøvelse og den afslappende medicin, får dine muskler til at slappe af, så der opstår risiko for, at mad i mavesækken kan løbe tilbage gennem spiserøret og ned i lungerne. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden aftalen. 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 narkosen anbefaler vi, at du drikker et stort glas saftvand 2 timer før operationen og derefter ingenting, indtil narkosen er overstået.

Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du er diabetiker, ryger, overvægtig eller gravid.

### Fjern make-up og løse genstande

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

- **Make-up.** Fjern al make-up og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din hud's naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Brillen, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Linser må du gerne beholde i. Fortæl dog sygeplejersken, hvis du bruger linser.

### 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 ind i fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere dig inden operationen. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

Du må i nogle tilfælde beholde dit eget tøj på både før, under og efter operationen. Tag derfor rent, behageligt og løst tøj på – både på over- og underkrop. Tag en t-shirt eller undertrøje på inderst, da du eventuelt skal have trøjen af under operationen.

## EFTER OPERATIONEN

### Du bliver observeret i nogle timer

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

### Aftal at blive hentet af en pårørende

Er indgrebet forløbet normalt, bliver du udskrevet samme aften 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.

### 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.

### Risiko for blærebetændelse

Der er risiko for, at du får blærebetændelse efter operationen. I så fald skal du behandles med antibiotika.

### Utæthed

Du kan i sjældne tilfælde opleve, at du ikke kan holde på urinen, når du 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.

## 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 2 uger efter denne behandling, men du skal undgå fysisk hårdt arbejde med tunge løft i 6 uger. Hvis du har brug for en attest til sygemelding, skal du henvende dig til din egen læge.

### Tag smertestillende medicin efter behov

Du kan have lette smerter eller ubehag i den første tid efter operationen. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb.

- Pinex® (paracetamol) - 2 x 500 mg, maks. 4 gange dagligt.
- Iprex® tablet 2 x 200 mg, maks. 4 gange dagligt.



### 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.

### Træn bækkenbunden

Det er vigtigt, at du flere gange dagligt laver øvelser, der styrker bækkenbunden.

### Undgå tunge løft

Du skal undgå at løfte tunge ting i 6 uger.

### Hold maven i orden

Vi råder dig til at holde maven i orden, da det er vigtigt for dit velvære og din heling, at tarmene er i gang. Du kan holde maven i gang ved at komme op at gå, så snart du kan, og ved at drikke ca. 1½ liter om dagen og spise fuldkost.

### 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

Efter operationen aftaler vi tid til kontrol. Kontrollen foregår enten på sygehuset eller via telefon afhængig af omfanget af din operation og eventuelle problemer.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Gynækologisk Ambulatorium

Sekretær (tidsbestilling mm.)

Tlf. 97 66 04 30

Træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 11.00

#### Uro-gynækologisk sygeplejerske

Tlf. 97 66 04 44

Træffes bedst:

Mandag – fredag

8.00 – 8.30

#### Gynækologisk Dagafsnit

Tlf. 97 66 30 88

Vi træffes bedst:

Mandag - torsdag 8.00 – 18.00

Fredag 8.00 – 17.00