

Hillerød Hospital
Dagkirurgisk afsnit 0162
Gynækologisk-Obstetrisk Afdeling

Nedsynkning

Vejledning til dig, der skal opereres for
nedsynkning

- Du skal møde på Dagkirurgisk Afsnit 0162 dato: _____
- Du bedes ringe **hverdagen inden** operationen, mellem kl. 13 og 14, på tlf.:48294905 og få oplyst mødetidspunkt.
- Hvis du får blodfortyndende medicin, skal du holde pause fra dato: _____

GYN-U-PAT07D
Revideret januar 2012, LBP/BOGLA/emb

Illustration: kilde: "Hvilestillinger og albuetechnik",
Rigshospitalet



Hillerød Hospital
Anæstesiologisk Afd.
Dagkirurgisk afsnit 0162
Dyrehavevej 29
3400 Hillerød

Telefon: 48 29 49 00
Træffetid: 09.00-12.00
14.00-15.00

www.hillerodhospital.dk

Vejledning til dig, der skal opereres for nedsynkning

Hos kvinder med nedsynkning i skeden er enten urinblæren, livmoderen og /eller endetarmen sunket ned. Det kan opleves som en bule i skedeindgangen. Nogle vil endvidere opleve problemer med vandladning og afføring.

Hvordan foregår selve operationen?

Operationen foretages nedefra gennem skeden. Afhængig af, hvad du fejler, vil urinblæren, livmoderen og/eller endetarmen blive syet op. Er der også nedsynkning af livmoderen, vil man oftest fjerne den nederste del af livmoderhalsen.

Operationen varer ca. ½-2 timer.

Operationen kan foretages i fuld bedøvelse eller i lokalbedøvelse. Hvis du får lokalbedøvelse, kan du eventuelt også få noget afslappende medicin. Du kan høre musik under operationen. Medbring gerne CD'er, MP3, Ipod el.lign.

Før operationen

1 uge før operationen vil vi bede dig gå til din egen læge og få foretaget en urindyrkning, så du kan blive behandlet for en eventuel blærebetændelse inden operationen.

Hvad sker der til forundersøgelsen?

Du vil komme til forundersøgelse på Dagkirurgisk afsnit 0162, enten den dag du er i ambulatoriet, eller på et senere tidspunkt. En sygeplejerske fra 0162 vil fortælle dig om indlæggelsen. Du skal eventuelt have taget en blodprøve, hjertekardiogram (EKG) eller andre undersøgelser. Du kommer til at tale med en anæstesilæge om bedøvelsen. Du får udleveret et klyx til at tømme tarmen. Dette skal du tage senest kl. 18 aftenen før, du skal opereres.

Bækkenbunden". Gør knibene længere og kraftigere.

Du kan også læse mere om bækkenbundstræning samt se video og illustrationer på www.gynzone.dk

Resultatet af operationen

De fleste bliver helbredt. Der er dog en lille risiko for, at der med årene kan ske nedsynkning igen på grund af:

- svagt væv
- mangelfuld kontrol af bækkenbunden
- aldersbetinget svækkelse af vævet i underlivet
- overbelastning fx forstoppelse, kronisk hoste, overvægt og evt. graviditet og fødsel.

Ambulant kontrol efter operation

Ved udskrivelsen aftales det, at du efter 4 måneder ringer til vores ambulatorium og taler med en sygeplejerske om, hvordan du har det efter operationen.

Du bedes ringe på telefon 48 29 37 79.

_____ dag, den _____, kl. _____.

- Ved *ikke-akutte* problemer i dagtiden de første 10 dage, kan du kontakte sekretariatet på tlf. 48 29 37 66, kl. 10-12 og kl. 14-15, fredag kun kl. 10-12, eller din egen læge.

Udskrivelse

Udskrivelse sker samme dag. Hvis du har vandladningsproblemer eller du af anden årsag ikke kan klare at komme hjem, kan det blive nødvendigt at overflytte dig til Gynækologisk sengeafsnit G0121.

Sygemelding

Vi anbefaler normalt 3-4 uger afhængig af dit arbejdes karakter. Har du brug for en sygemelding, skal du kontakte din egen læge.

Forholdsregler de første 4 uger efter operationen

Dine gøremål må ikke give dig smerter eller ubehag. Du bør undgå forstoppelse. Du må gerne gå ture.

Du kan ikke forvente at kunne:

bruge stikpiller i skeden	før efter ca.	1 uge
køre som chauffør	-	2 uger
løfte mere end 5 kg	-	4 uger
cykle	-	4 uger
bruge tamponer	-	4 uger
have samleje	-	4 uger
genoptage motion og sport	-	4 uger
gå i karbad, svømmehal og havbad	-	4 uger

Op træning af bækkenbunden

Hvis din bækkenbund fungerer godt, er det medvirkende til at begrænse yderligere nedsynkningsgener. Bækkenbunden optrænes i de første 2 uger med forsigtige knib, der ikke må gøre ondt.

Efter 2 uger optrænes intensivt ifølge pjecen "Krop & Fysik,

Side 5

Husk at medbringe vanlig medicin.

Får du medicin, der virker blodfortyndende, skal du holde pause med dette. Se pjecen "Vejledning om tobaksrygning, alkohol, håndkøbsmedicin, naturpræparater og kosttilskud".

Hvad sker der på operationsdagen?

(Se pjecen fra Dagkirurgisk afsnit 0162).

Du møder fastende, også selvom du eventuelt skal opereres i lokalbedøvelse. Du vil blive tilbudt forebyggende smertestillende tabletter med lidt vand til.

Inden du kører til operation, skal du lade vandet.

Du får lagt et drop (tyndt plastkrør) i en blodåre i hånden.

Du får antibiotika i droppet for at forebygge betændelse.

Indgrebet kan foretages enten i fuld bedøvelse og lokalbedøvelse eller kun i lokalbedøvelse. Ved fuld bedøvelse bliver bedøvelsen sprøjtet ind i en blodåre gennem droppet i hånden.

Lokalbedøvelsen sprøjtes ind i skedens væg.

Ved afslutningen af operationen får nogle patienter – ikke alle – lagt en gazestrimmel i skeden til at opsuge blodet. Det kan føles som en udfyldning i skeden.

Tiden lige efter operationen

Hvis du har fået lagt en gazestrimmel i skeden under operationen, fjerner vi den efter nogle timer. Vi instruerer dig i en vandladningsteknik (dobbel-/tredobbel vandladning), som sikrer den bedst mulige tømning af blæren. Efter første vandladning vil vi med en blæreskanner måle, om du tømmer din blære.

Det er vigtigt at holde maven i gang med væske, fiberrig kost og små gåture. Drik ca. 1½ l dagligt. Pres ikke for meget, når du er på

Side 2

toilettet.

I tiden efter operationen er det vigtigt at have blød afføring. Derfor foreslår vi, at du bruger et mildt afføringsmiddel (fx Magnesia á 500 mg, 1-2 tabletter ca. kl. 20).

For at aflaste operationsområdet kan du benytte illustrerede metode, når du skal ind og ud af sengen.

Undgå anstrengende hoste, hvis du har slim i luftvejene. Træk i stedet vejret ind og pust ud mellem spidsede læber nogle gange. Stød derefter slimen højere op ved en moderat lang udånding. Røm slimen helt op.

Smerter

Du får smertestillende medicin efter behov. Smerterne tages bedst i opløbet, sig derfor til, hvis du får ondt.

Operationen giver sædvanligvis kun få smerter, der kan klares med håndkøbsmedicin efter udskrivelsen. Vi anbefaler, at du tager paracetamol (fx Pamol, Pinex eller Panodil) á 500 mg, 2 tabletter højst 4 gange dagligt, eventuelt kombineret med ibuprofen (fx Ipren) á 200 mg, 2 tabletter højst 4 gange dagligt de første dage. Nedtrappes efter behov.

Såret

Sårene er syet med tråde, der opløser sig selv. De første dage kan der være blødning fra skeden. Senere kan du få brunligt til hvidgult udflåd, som kan vare i flere uger. Du kan vaske dig forned, som

Side 3



du plejer. Er du syet i mellemkødet, anbefaler vi, at du efter hvert toiletbesøg skyller dig forned med en bruser, indtil såret er helet. Nogle oplever, at der kan falde tråde ud af skeden.

Hvis det gør ondt, når du sidder, sid *ikke* på en ring, hellere en blød pude.

Er der synlige tråde i mellemkødet, der generer, kan du smøre det med noget lokalbedøvende creme (håndkøbsmedicin fra apoteket). Trådene i mellemkødet kan være lang tid om at blive opløst. Kontakt eventuelt din egen læge med henblik på at få dem fjernet, dog tidligst 3 uger efter operationen.

Trådene i skeden kan sidde i op til 90 dage og må *ikke* fjernes.

Problemer, der kan opstå i forbindelse med operationen

Enhver operation og bedøvelse indebærer en risiko for komplikationer.

Under operationen:

- Der kan opstå blødning, men der er sjældent behov for blodtransfusion.
- Der kan opstå skade på blære, urinleder eller tarm.

Efter operationen:

- Enkelte får besvær med at tømme blæren helt og må derfor have tømt blæren med et engangskateter gennem urinrøret eller få lagt kateter op igen for en kort periode.
- Blærebetændelse og betændelse i såret kan opstå.
- Nogle få patienter får efter operationen smerter ved samleje, oftest forbigående.
- I sjældne tilfælde kan der opstå vandladningsproblemer enten med blæretømningsproblemer eller utæthed for urin.
- Ved kraftige smerter, kraftig blødning eller feber over 38°C i de første 10 dage efter operationen, skal du kontakte: Gynækologisk Afdeling, akutsygeplejersken, på tlf. 48 29 59 65.

Side 4