

## Beskadigelse af lukkemusklen (sphincterruptur)

Gode råd og øvelser til dig, der har fået beskadiget lukkemusklen under fødslen  
Patientinformation

### Hvad er lukkemusklen?

Omkring endetarmen sidder en lukkemuskel (sphincter). Lukkemusklen hindrer, at man er utæt for afføring og luft. Den består af tværstribet muskulatur lige som de fleste af kroppens andre muskler. Dette betyder, at den er underlagt viljens kontrol, så man selv kan kontrollere, hvornår man spænder, og hvornår man slapper af, og dermed hvornår man skal på toilettet.

### Hvad er overrivning af lukkemusklen

Under en fødsel er der risiko for skade af lukkemusklen, fordi den bliver udvidet betydeligt. Risikoen er størst, hvis barnet forløses med en sugekop, er meget stort, eller hvis barnet fødes med en arm og hoved samtidig. Musklen kan blive revet delvist eller helt over.

### Behandling af overrevet lukkemuskel

Umiddelbart efter barn og moderkage er født, vurderes bækkenbunden. De overrevne ender af musklen syes sammen. Dette foregår enten i lokalbedøvelse, spinal eller fuld narkose. Efter indgrebet vil du blive informeret om dets omfang og videre behandling og kontrol.

De tråde, som du er syet med, skal ikke fjernes, da de opløses af sig selv.

Under indlæggelsen anbefales du at følge nedenstående råd. Du vil blive instrueret om diverse forholdsregler i forhold til lukkemuskelen af afdelingens personale samt en fysioterapeut.

Inden udskrivelsen vil du få to telefontider, hvor du bedes ringe på det angivne tidspunkt på nedenstående telefonnummer (bagerste side).

Du skal ringe ca. 7 dage efter fødslen og igen ca. 3 måneder efter fødslen.

Ved telefonsamtalen vil en sygeplejerske spørge til dit velbefindende og din funktion af bækkenbunden, herunder specielt funktionen af lukkemuskelen omkring endetarmen.

Vi vil herefter vurdere, om du skal tilbydes yderligere lægekontrol eller henvisning til fysioterapi.

### Gode råd under indlæggelsen

For at opnå den bedst mulige heling er det vigtigt, at området bliver aflastet. Du skal derfor følge nogle gode råd den første uges tid efter fødslen.

Herefter må du prøve dig frem med, hvor meget din bækkenbund/lukkemuskel kan tåle.

- Sid ikke for længe
- Kom ind/ud af sengen ved at rulle om på siden
- Lig – om muligt, på siden når du ammer
- Undgå at løfte mere end barnets vægt
- Brug isbind mod hævelse og smerte, de første dage
- Brug smertestillende medicin efter behov

Det er vigtigt at holde afføringen lind. Du vil derfor få udleveret Magnesia, som gør din afføring lind, ved at øge vandindholdet i tarmen.

- Tag Magnesia 1000 mg om aftenen, så længe der er behov
- Gå regelmæssigt på toilettet. Giv dig god tid. Hvis du udsætter toiletbesøg, risikerer du at få hård mave og dermed at belaste lukkemusklen
- Drik ca. 3 liter væske dagligt, hvis du ammer. Ellers 1½ liter.

### **Gode råd efter udskrivelsen**

Hvis du efter udskrivelsen

- ikke kan holde på afføringen
- føler en forværring i dine symptomer,
- observerer rødme, hævelse, feber eller ændring af smerterne omkring syningen,

skal du kontakte Hotline (sygeplejersken på barselsgangen) på tlf. 48 29 73 06.

Din afføring skal forblive lind, derved undgår du at belaste lukkemusklen unødigt. Du anbefales derfor at fortsætte med Magnesia efter behov.

Vær fortsat opmærksom på at undgå tyngdefornemmelse og smerter i bækkenbundsområdet. Prøv dig forsigtigt frem med, hvor megen belastning bækkenbunden/lukkemusklen tåler.

### **Øvelser de første 4 uger**

Venepumpeøvelser og små forsigtige knib er godt for blodomløbet i bækkenbundsmusklerne.

Øvelserne modvirker hævelse og fremmer heling og funktion. Det er derfor godt at udføre disse øvelser flere gange dagligt. Venepumpeøvelser udføres inden knibeøvelser.

#### **Venepumpeøvelser:**

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Træk vejret med maven, så maven går ud, når du trækker vejret ind, og ind, når du puster ud. Gentag 5-8 gange.

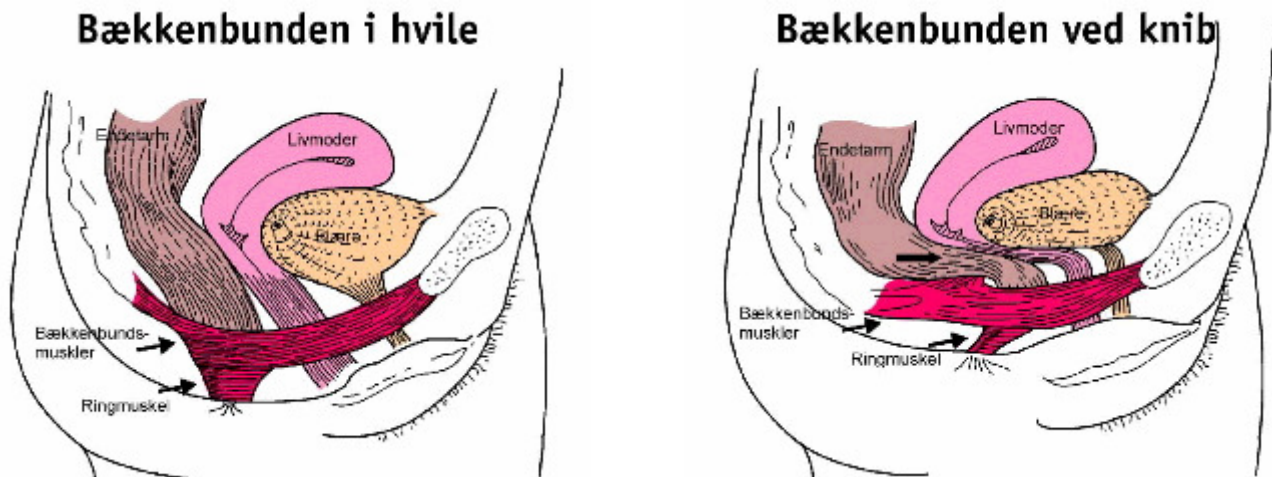
Lig som før. Hold begge hænder bag det ene knæ med foden mod loftet. Vip i ankelleddet og rul derefter først den ene vej og så den anden vej rundt med foden. Gentages 5-8 gange med hvert ben.

#### **Knibeøvelser:**

Prøv forsigtigt hvor meget du kan knibe. Undgå at knibe så kraftigt, at det giver smerte.

Lig som før eller på siden med bøjede ben. Knib sammen i bækkenbunden. Mærk du lukker endetarmsåbningen et kort øjeblik, giv langsomt slip. Hold en pause mellem hvert knib, mindst af samme varighed som selve knibet. Gentages 5-8 gange.

Hold efterhånden spændingen i 2-3 sek. Giv langsomt slip. Når du kan holde et knib uden smerte, kan du øge antallet og længden af forsigtige knib.



Udlånt af Ulla Due, fysioterapeut og Dorte Dyrland, grafiker, Hvidovre Hospital.

### Øvelser efter 4 uger

Du kan nu begynde at lave kraftigere og længere knib. Undgå dog at knibe så kraftigt, at det medfører smerte. Husk at holde pauser mellem knibene.

I begyndelsen er det nemmere at udføre øvelserne, når du ligger ned.

Start som før med venepumpeøvelser og herefter knibeøvelser.

Lig på ryggen som tidligere beskrevet eller på siden med bøjede ben. Knib langsomt kraftigt sammen i bækkenbunden. Mærk du lukker endetarmsåbningen. Giv langsomt slip. Gentag 5-8 gange.

Prøv dig frem med træningen. Din bækkenbund bliver langsomt stærkere og mere udholdende. Lige så snart du kan, skal du træne siddende og stående og under bevægelse.

Det tager i reglen 2-3 måneder med daglig træning, før du mærker effekt af din træning.

Husk at knibe før du: Løfter, hoster, nyser eller griner, rejser eller sætter dig, laver mavemuskeløvelser og hopper.

Bækkenbundstræning er yderligere beskrevet i pjecen: "I form efter fødslen".

Din bækkenbund er veltrænet, når:

- du i stående stilling kan gentage 20 knib, der hver varer 6-8- sekunder.
- du kan gentage et knib 3-5 gange, hvor du kniber alt, hvad du kan i 6-8 sekunder.
- du kan holde et langt knib i 20-30 sekunder, gerne 2 minutter

Du må nok forvente, at der kan gå *mindst* en måned, før du kan:

- løfte mere, end barnet vejer
- lave hårdere mavemuskeløvelser
- starte på efterfødselskursus
- genoptage seksuelt samliv

*Lav forsat knibeøvelser dagligt!!*

## Efterkontrol

Du bedes ringe på nedenstående tidspunkter med henblik på vurdering af funktionen af din tarm og bækkenbund:

### **Telefonkontrol ca. 7 dage efter fødsel:**

Du bedes ringe på telefon nr. 48 29 37 79  
.....dag, den ....., kl. ....

### **Telefonkontrol ca. 3 måneder efter fødsel:**

Du bedes ringe på telefon nr. 48 29 37 79  
.....dag, den ....., kl. ....