

Prolapsoperation - hemgångsinformation

Du har genomgått en operation av den främre slidväggen, den bakre slidväggen, en förkortning av livmodertappen eller en kombination av några av dessa åtgärder.

Beroende på vad du har för arbete och vilken typ av operation som gjorts kan du bli sjukskriven i några veckor. Du kan också få individuella råd av läkaren när det är något som du bör tänka extra på tiden efter operationen. Uppföljning sker via enkät-undersökning, eventuellt återbesök eller telefonbesök bestäms av den läkare som opererat dig.

Viktigt första dygnet efter operationen

Första dygnet efter operationen är det viktigt att du är observant på hur du kissar. Vad som kan hända är att det "låser sig" och att du får svårt att kissa, trots att du kunnat tömma blåsan utan problem vid kontrollen innan du gick hem från sjukhuset. Det kan kännas som en obehaglig smärta eller spändhet över nedre delen av buken som inte lättar efter att du kissat. Urinmängderna är också små och det kan kännas som att det är urin kvar i blåsan. Skulle detta inträffa är det viktigt att du kontaktar oss.

Ytterligare information

Efter operationen har du troligtvis en blodblandad flytning. Detta är helt normalt och försvinner efter en kortare tid. Du ska dock inte blöda mer än en normal mens. Styggen i slidan försvinner av sig själv inom ett par månader.

De närmaste tre till fyra veckorna efter operationen ska du inte utsätta bäckenbotten för påfrestningar i form av tyngre lyft, cykling, hopp, krystning i samband med toalettbesök eller samlag. Enkla inomhussysslor, lättare lyft (2 - 5 kg) samt promenader i anpassat tempo går bra. Det är viktigt att lyssna på kroppens signaler.

Beakta att svår hosta bör behandlas då hosta belastar bäckenbotten.

Om du opererats i bakre slidväggen kan det göra lite ont att sitta de första dagarna. Lyssna till kroppens signaler och sitt gärna kortare stunder den första tiden och variera mellan att gå, stå och ligga.

Undvik förstoppning eftersom hård avföring och krystning belastar bäckenbotten. För att minska risk för förstoppning kan du äta lösande kost, t.ex. linfrö och katrinplommon och vid behov använda Inolaxol eller Laxiriva (receptfritt på apoteket) så länge du har behov.

Smärtlindring rekommenderas i form av receptfria läkemedel som innehåller paracetamol (Alvedon, Panodil, Pamol) eller ibuprofen (Ipren, Ibumetin, Brufen) vid behov. Smärtlindring är viktigt då smärta kan hindra dig från att vara uppegående.

Påbörja lättare bäckenbottenträning efter fyra veckor. Lättare bäckenbottenträning ökar blodcirkulationen vilket främjar läkning samt ligger som grund för fortsatt bäckenbottenträning framöver. Lättaste sättet att börja träna musklerna i bäckenbotten är liggande på rygg eller på sidan med lätt böjda ben. Koncentrera dig på att knipa med rätt muskler inuti kroppen, undvik att spänna mag-, lår- och skinkmuskler. Andas som vanligt.

På 1177 kan du läsa mer om bäckenbottenträning och utförande av detta. Skriv "bäckenbottenträning" i sökfältet och läs informationen under rubriken bäckenbottenträning. Under samma rubrik på 1177 finns även kontaktuppgifter till fysioterapeut inom området som kan guida dig i din träning om den känns svår.

Det går bra att duscha men undvik bad, simning, tampong, menskopp, samlag under denna tid på grund av infektionsrisk.

Kontakta oss om du får besvär med sveda, trängningar eller andra tecken på urinvägsinfektion, svårigheter att tömma blåsan, blödning från slidan eller allmän sjukdomskänsla med feber, frossa eller liknande.

Kontaktuppgifter

Gynekologisk mottagning tfn 033 - 616 45 27, vardagar kl 07.00 - 16.00.

Gynekologisk avdelning tfn 033-616 36 66, övriga tider.

Sjukvårdsrådgivningen tfn 1177.

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på [1177](http://1177.se), landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård. Via 1177 e-tjänster kan du även utföra dina vårdärenden digitalt på ett säkert sätt. Mer information hittar du på www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/E-tjanster

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Kvinnoklinik

Innehållsansvar: Asmaa Soubhi Said, (asmso), Överläkare

Godkänd av: Karolina Andersson, (karan56), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9641-1173499273-150

Version: 7.0

Giltig från: 2024-09-26

Giltig till: 2026-09-25