

Utskrivningsråd till dig som opererats för framfall (prolaps)

Vad innebär operationen som du har gjort?

Du har genomgått en operation av ditt framfall. De stygn du har brukar försvinna av sig själva efter cirka 1–2 månader. Skulle du upptäcka någon trådrest som lossnat är det helt normalt. Om du har fått ett nät inopererat kommer det inte att försvinna.

Bra att veta efter operationen

- Under läkningstiden kan framfallsoperationen påverkas negativt av kraftigt ökat buktryck, som till exempel krystning, ihållande hosta och tunga lyft.
- Du kan promenera och vistas ute redan vid hemkomsten samt även utföra allmänna hushållsgöromål.
- Du ska undvika motion, dans, gymnastik, löpning och trädgårdsarbete till 6 veckor efter operationen.
- Du ska inte lyfta tunga väskor, små barn etc förrän efter 6 veckor efter operationen.
- Du kan börja med bäckenbottenträning 4 veckor efter operationen eller i samråd med den läkare som har opererat dig. Träningen är viktig för att minska risken för återfall och befrämjar också samlivet.
- Du kan ha måttliga blödningar 10–14 dagar efter operationen.
- Din menstruation kan förskjutas (om du fortfarande menstruerar).
- Du bör vänta med samlag i 6 veckor för att gynna läkningen i slidans stygn. För dig som känner torrhet i slidan finns till exempel östrogenkräm att köpa receptfritt på apoteket.
- Du ska äta som vanligt. Vid trög mage rekommenderas katrinplommon eller vetekli etc. Tänk på att dricka rikligt.
- Du kan duscha som vanligt. Däremot bör du undvika karbad och bassängbad både ute och inne tills blödningen har upphört, 4 veckor efter operationen.
- Om livmodern har tagits bort kommer du inte längre att kallas till barnmorskemottagning för gynekologisk cellprovskontroll.

Kontakta alltid sjukhuset om du får feber, blöder mer eller får ökade smärtor!

En operation innebär alltid en risk för till exempel infektion, blödning, blodpropp eller organskada. **Därför ska du alltid kontakta oss på sjukhuset om du får feber, illaluktande flytningar eller oväntad blödning**, eftersom det kan vara tecken på en komplikation. Du hittar våra telefonnummer i rutan här nedan.

Under vardagar ringer du:

SkaS gynmottagning, rådgivande barnmorska, telefon 010-473 92 20

Måndag–torsdag: kl 7.00–14.30

Fredag: kl 7.00–11.30

Övriga tider ringer du:

Sjukvårdsupplysningen, telefon 1177

Du kan också skicka meddelande via E-tjänster på [1177.se](https://www.1177.se).

Med vänlig hälsning
Kvinnokliniken, Skaraborgs Sjukhus

Medicinsk granskning: Sonja Kvint, Lars Hogström, Attila Toth