



# Till dig som ska opereras - rekonstruktion av bäckenbotten med lambå



## Efter operation

Efter en operation med lambåplastik finns det vissa restriktioner du behöver följa för att lambån ska få så bra förutsättningar som möjligt att läka.

Din plastikkirurg kommer att bedöma vad som gäller för just dig, men vanligtvis får du inte sitta de första 2 veckorna efter operationen. Då kommer du att vara liggande eller stående/gående. För att du inte ska få trycksår kommer du ligga på en speciell madrass.

Oftast får man ligga på både höger och vänster sida samt på mage, men ryggläge ska du undvika då det riskerar att ge tryck över lambån. Du får heller inte höja huvudänden på sängen.

Du får böja i höfter och knän när du ligger ned, så länge det inte stramar i lambån eller på baksidan av låret/rumpan.

### Så här kan du få gå upp ur sängen:

- Antingen;  
**Via sidliggande.** Du får sitta den korta stunden du behöver för att kunna resa dig upp. Tänk på att lägga dig nära sängkanten innan du sätter dig upp för att undvika att du behöver skjuva dig fram i sittande.
- Eller;  
**Via sidliggande,** rullandes på höften ut över sängkanten. Du får inte sitta i samband med uppresningen.



## Andning och cirkulation

I samband med operationen påverkas andning och blodcirkulation. Narkosmedel, sängläge och smärta i operationsområdet gör att man andas sämre och slem kan samlas i luftvägarna. Detta ökar risken för lunginflammation. För att återfå normal lungvolym och förebygga lungkomplikationer efter operationen är det viktigt att du använder det PEP-munstycke du får på avdelningen. Du bör andningsträna varannan timme, dagtid. Be gärna fysioterapeuten om hjälp med tekniken om du tycker att det är svårt.

För att underlätta läkning är det bra med cirkulation, därför är det viktigt att du så snart som möjligt efter operationen får hjälp att komma upp från sängen och börjar gåträna.

**Du ska kunna förflytta dig, gå, andas djupt och hosta utan att begränsas av smärta. Känner du att det gör ont bör du be om mer smärtstillande.**

## Att börja sitta

När det är dags att sitta får du börja med några tillfällen per dag. Första dagen sitter du 5 minuter per tillfälle för att nästa dag öka upp till 10 minuter per tillfälle, och så vidare. Du kommer att få ett separat schema att följa. Du ska sitta på mjukt underlag. Du får inte använda någon sittring eller sitta på en toalettstol de första 6 veckorna efter operationen.

Om du efter cirka 3 månader besväras av tyngdkänsla i bäckenbotten finns möjlighet att få en byxgördel via ortopedtekniska avdelningen (OTA). För detta krävs en läkarremiss.

# Rehabilitering

När du kommer hem från sjukhuset är det viktigt att fortsätta vara fysiskt aktiv. Promenader kan vara en lämplig aktivitet att starta med innan du påbörjar din vanliga träning.

Det finns även möjlighet till rehabilitering på Fysioterapi Östra sjukhuset. För detta krävs att du skickar en egenremiss till oss. För kontakt och egenremiss besök oss på 1177 eller skanna QR-koden:



Det finns fysioterapeuter i primärvården dit du kan vända dig utan remiss. För att lättast hitta en mottagning som passar dig går du in på [www.1177.se](http://www.1177.se). Välj "Hitta vård" och sök på fysioterapeut. Du kan också skanna QR-koden:



## Kontakt

**Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.**

**Logga in på 1177.se och lägg till mottagning:**

- **Fysioterapi Östra**

**Telefon vid behov:**

Fysioterapi Östra

Telefon: 031-343 44 63

