

Till dig som ska opereras – rekonstruktion av bäckenbotten med lambå

Arbetsterapi och Fysioterapi

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

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

De första 2 veckorna efter operationen får du inte sitta utan du kommer att vara liggande eller stående/gående. För att du inte ska få trycksår kommer du ligga på en speciell madrass.

Så här får **du** ligga i sängen:

- ☐ På rygg
- ☐ På mage
- ☐ På höger sida
- ☐ På vänster sida
- ☐ Sängen ska vara plan – du ska inte höja under huvudändan då det riskerar att ge tryck över lambån.
- ☐ Du får böja höfter och knän när du ligger ned, så länge det inte stramar i lambån eller på baksidan av låret/rumpan.

Övriga individuella restriktioner: _____

_____

_____

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 var-annan 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 börja gåträna.

Så här ska **du** gå upp ur sängen:



- ☐ **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.
- ☐ **Via sidliggande,** rullandes på höften ut över sängkanten. Du får inte sitta i samband med uppresningen.
- ☐ **Med tippbräda.** Personalen hjälper dig genom att dra dig på två glidbrädor från sängen över på en tippbräda. Där får du stöttning över knän och bål av breda band och brädan tippas sedan upp till stående.

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

Efter cirka 2 veckor får du börja sitta 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.

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.

För att få extra stöd i din rehabilitering kan du kontakta en fysioterapeut. För att lättast hitta en mottagning som passar dig går du in på www.1177.se. Gå in på ”Hitta vård” och sök på fysioterapeut. Mottagningarna kan ha varierande inriktning och det är viktigt att du hittar en fysioterapeut som har den kompetens som du behöver. Du behöver ingen remiss för att boka tid hos fysioterapeut.

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

Egna anteckningar: _____

_____

_____

_____

_____

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla: Arbetsterapi och Fysioterapi

Broschyr nummer: 131

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Göteborgsvägen 31, 431 80 Mölndal

Version 1, 2021-08-11