

***Upplýsingar eftir
aðgerð vegna
grindarbotnssigs
og/eða
enduruppbyggingu á
spangarsvæði***

HP/nóv. 2018

HVE/rmbæk4

HVE Akranesi
Sími 432 1000, fax 432 1001
www.hve.is

Heilbrigðisstofnun Vesturlands
Akranesi

Sími 432 1000, fax 432 1001
www.hve.is

Þú hefur gengist undir eftirfarandi aðgerð:

- Blöðrusigsaðgerð
- Endaþarmssigsaðgerð
- Enduruppbygging á spangarsvæði
- Fjarlægja legháls

Blæðing

Það er eðlilegt að blæði lítillega frá leggöngum fyrstu 10-14 dagana eftir aðgerð. Notaðu þá bindi en ekki túrtappa. Þú getur farið í sturtu en forðastu böð og sund á þessum tíma. Saumar hverfa af sjálfu sér á 1-2 mánuðum. Ef þú notar hormónalyf um leggöng má hefja meðferð aftur þegar þessi einkenni eru yfirstaðin.

Verkir

Verkir eftir aðgerð eru yfirleitt óverulegir og nóg að nota verkjalyf sem fást án lyfseðils. Það er gott að nota verkjalyf þegar þú ert með verki þar sem það gerir þér kleift að hreyfa þig meira og flýtir þannig fyrir bata og minnkar hættu á blóðtappa. Ef þú hefur gengist undir aðgerð vegna endaðarmssigs eða enduruppbyggingu á spangarsvæði geta verkir oft staðið yfir í 2-4 vikur eftir aðgerð og stundum lengur.

Hreyfing

Þú getur lifað eðlilegu lífi að mestu leyti eftir aðgerðina. Það er mikilvægt að forðast að lyfta þungu fyrstu 6 vikurnar eftir aðgerðina. Forðastu einnig samlíf, hægðatregðu og rembing í jafnlangan tíma.

Hægðir

Forðastu hægðatregðu með því að borða fjölbreyttan og trefjaríkan mat. Reyndu líka að hreyfa þig og drekka nóg af vökva. Við mikilli hægðatregðu skaltu ráðfæra þig við starfsfólk í næsta apóteki um möguleika á hægðalyfjum sem gætu hentað þér.

Samlíf

Ekki er æskilegt að stunda kynlíf fyrstu 6-8 vikurnar eftir aðgerð. Ef þú hefur gengist undir aðgerð vegna endaðarmssigs eða enduruppbyggingu á spangarsvæði er algengt að þú finnr fyrir verkjum við samlíf og upplifir að leggangaopið sé þröngt fyrst um sinn. Þessi óþægindi hverfa yfirleitt eftir nokkra mánuði.

Grindarbotnsæfingar

Æskilegt er að byrja með grindarbotnsæfingar 3-4 vikum eftir aðgerð.

Sýking

Ef það koma upp einkenni þvagfærasýkingar (sviði og tíð þvaglát) en þú getur tæmt blöðruna skaltu hafa samband við heilsugæslu. Ef þú færð hita yfir 38 gráður, illa lyktandi útfærð, eða aukna verki frá skurðsári eða erfiðleika við að tæma blöðruna skaltu hafa samband við kvennadeild HVE í síma 432 1113.

Veikindaleyfi

Ráðlegt veikindaleyfi eftir aðgerð er yfirleitt á bilinu 2-5 vikur og fer eftir umfangi aðgerðar og eðli starfs.

Eftirfylgni

Við útskrift er gengið er frá endurkomutíma og er hann oftast 4-8 vikum eftir aðgerð eða í samráði við skurðlækni.

Kvennadeild HVE Akranesi
Sími 432 1113