

Sphincterruptur

Til patienter og pårørende

Sphincterruptur - når endetarmens lukkemuskel brister i forbindelse med fødsel

Du får denne pjece, fordi du under fødslen har fået en bristning i mellemkødet, og din endetarms lukkemuskel er blevet helt eller delvist revet over. Samtidig kan der være sket skade på nerverne, så følesansen og muskelfunktionen i området er nedsat. Sphincterruptur kan medføre problemer med at holde på urin, tarmluft (prutter) og i sjældne tilfælde afføring.

I pjecen kan du finde information om bristningen og få en række gode råd.

Hvorfor er der kommet en bristning?

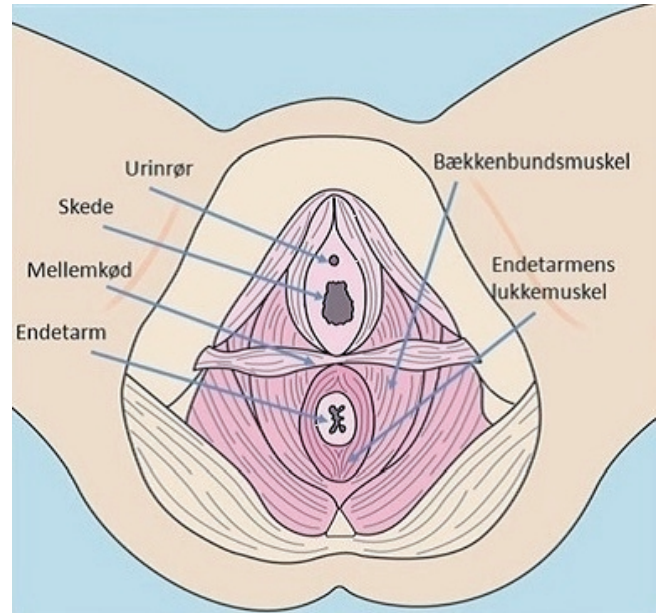
Ved fødslen udspiles bindevæv og bækkenbundens muskler, og der kan opstå bristninger. Mange oplever at få mindre bristninger under fødslen.

I sjældnere tilfælde går bristningen ind i endetarmens lukkemuskel, som bliver helt eller delvist revet over.

Smerte

Efter en fødsel er det normalt, at man kan opleve ømhed og tyngdefornemmelse i bækkenbunden. Dette bør aftage i løbet af de første 14 dage.

Det er normalt, at det svier ved vandladning de første uger, samt at området er hævet. Bristningen heler op inden for 3-4 uger, og du kan i disse uger opleve, at såret klør. Der kan gå længere tid, før trådene er opløst.



HVORNÅR BØR DU KONTAKTE SYGEHUSET?

Hvis du inden for de første 14 dage får problemer med at holde på afføringen, skal du kontakte Gynækologisk Ambulatorium på tlf. nr. [79182719](tel:79182719). Kontakt ligeledes ambulatoriet på dette nummer ved infektionstegn som øget smerte/hævelse/rødme eller pus omkring syningen.

Sphincterruptur

Smertestillende medicin

Du vil blive tilbudt smertestillende medicin under indlæggelsen. Efter udskrivelsen anbefaler vi, at du tager Ibumetin 400 mg op til 3 gange i døgnet, samt Pamol 1 g op til 4 gange i døgnet, så længe du føler behov.

Anden smertelindring

Du kan bruge is til smertelindring. En ispakning dæmper smerter og hævelse. Ispakningen skal indsvøbes i et stykke stof før brug og lægges på mellemkødet i 15 min. Kan bruges hver 2.-3. time.

Ispakning kan købes i Matas eller på apoteket. Du kan også lave din egen ispakning ved at gøre et almindeligt hygiejnebind vådt, og lægge det et døgn i fryseren i en frysepose.

Hygiejne

Såret skal holdes rent, og derfor er det vigtigt, at du skyller dig, når du har haft afføring, og kun dupper dig tør med et stykke stof. Efter ca. 2 uger kan du begynde at tørre dig med papir. Du vil på afdelingen få udleveret en skylleflaske.

Afføring

Det er vigtigt at mindske presset på din bækkenbund i ophelingsperioden.

Derfor bør du:

- undgå hård mave
- spise fiberrigt og regelmæssigt
- drikke 2-3 liter væske i døgnet
- undgå at presse for at komme af med afføring
- evt. støtte mellemkødet med et hygiejnebind ved afføring

Vi anbefaler, at du tager Magnesia, som udleveres under indlæggelsen. Forsæt evt. med at tage dette efter udskrivelsen, da det er mere skånsomt for din bækkenbund, end at du får hård mave. Stop indtag, hvis du får tynd/løs afføring.

Beskyt bækkenbunden

Bristningen skal have ro til at hele, og derfor skal du aflaste din bækkenbund så meget som muligt de første 3-4 uger efter fødslen. Du kan ikke helt undgå belastning på bækkenbunden, da trykket stiger ved host, nys, når du rejser dig/sætter dig, griner mm.

De første 3-4 uger kan du aflaste bækkenbunden ved at...

- undgå at sidde og stå længe af gangen, hvis du får ondt herved. Sid evt. på en blød pude og IKKE en badering. Prøv dig frem og øg langsomt længden
- lægge dig ned og slappe af ved smerte eller tyngdefornemmelse
- ligge ned under amning
- rulle om på siden, når du skal ud af sengen
- undgå at løfte tungt - det må ikke gøre ondt at løfte
- lave knibeøvelser dagligt, se øvelser bag i pjecen
- starte med korte gåture
- undgå at lave almindelige mavemuskeløvelser

Efter den første måned

Du kan gradvist begynde at belaste dig selv mere. Hvis du bliver øm af en aktivitet, er det tegn på, at det var for hårdt ved din bækkenbund, og du skal mindske belastningen.

Hvis du har overskud, kan du evt. starte til efterfødselsgymnastik eller lave øvelser efter pjecen "I form efter fødslen". Du kan også stille og roligt over de næste par måneder gå i gang med dine normale fysiske aktiviteter så som løb eller fitness.

Hvornår kan du have samleje

Når bækkenbunden og luccemusklene er helet, kan du have samleje igen. De fleste kvinder føler sig klar til at have samleje efter 2-6 mdr. Du kan opleve ømhed og tørhed ved samleje. Derfor kan det være en fordel at bruge glidecreme med silikone og evt. anvende en bedøvende gel - Xylocain gel 2%. Gelen skal påføres 5-10 min. før samleje. Begge dele kan købes i håndkøb. Tal med din fysioterapeut eller læge, hvis du oplever smerte ved samleje.

Sphincterruptur

Efter udskrivelse

Du vil få tilsendt en tid til kontrol i Terapiafdelingen 4 uger efter fødslen.

Fysioterapeuten undersøger dine bækkenbundsmuskler i skede og endetarmsåbning samt din knibefunktion. Ud fra undersøgelsesfund planlægges det videre træningsforløb i samråd med dig. Et forløb består typisk af 1-5 besøg hos fysioterapeuten over 3-6 måneder. Du vil desuden blive ringet op fra Gynækologisk Ambulatorium 3 måneder efter fødslen.

Øvelsesprogram

Knibeøvelser

Du må gå i gang med at træne dine bækkenbundsmuskler lige efter fødslen. Prøv dig frem med, hvor meget du kan knibe.

- Fornem at du lukker omkring endetarmsåbningen. Knibet starter altid bagfra, som om du vil holde på luft.
- Undgå at knibe så kraftigt, at det giver smerter.
- Tænk på, at et knib føles på samme måde, som når du spidser munden.
- Du skal lave dine knibeøvelser i den stilling, hvor du bedst mærker knibet. Det kan være siddende, liggende på ryggen eller på siden. Hvis dine bækkenbundsmuskler er meget svage, anbefaler vi, at du starter i liggende stilling.

Mål med træningen

Du bør kunne lave 3 x 10 knib af 5 sekunders varighed, samt 2-3 lange knib af 20-30 sekunders varighed.

Du kan ikke forvente at kunne klare så mange knib i begyndelsen, men byg knibet op over tid. Det er dog vigtigt, at du laver dine knib (gerne flere gange) dagligt. Det kan tage 3-6 måneder at genoptræne muskulaturen.