

Bristning af endetarmens lukkemuskel



I denne patientinformation kan du finde information om:

- Opfølgning
- Kontaktoplysninger, hvis du oplever problemer
- Smertebehandling
- Toiletbesøg
- Aflastning af din bækkenbund, mens bristningen heler
- Genoptræning og fysioterapi

Når endetarmens lukkemuskel har været bristet, er det normalt at opleve smerter i mindst den første måned. I samme periode kan du også opleve at have svært ved at holde på urin og tarmluft (prutter) og i sjældne tilfælde afføring.

Opfølgning

Du vil blive tilbudt en opfølgende undersøgelse i gynækologisk ambulatorie 7-14 dage efter fødslen. Du bliver informeret om tiden via E-boks.

Kontakt

Kontakt afdelingen med det samme hvis:

- Du har meget svært ved at holde på afføringen.
- Du ikke kan mærke, når du skal have afføring.
- Din hævelse bliver værre.

- Smerterne fra bristningen bliver kraftigere.
- Du tror dine syninger er sprunget op.

Du kan kontakte Barselsafsnittet på telefon 59484300 hele døgnet, indtil du har været til kontrol i gynækologisk ambulatorie. Herefter skal du kontakte egen læge ved behov.

Din bristning

De første uger efter fødslen kan det svie, og du vil være hævet og øm svarende til syningen. Det er en god idé, at du ser din bristning/syning med et spejl, inden du tager hjem fra hospitalet. Her ved du, hvordan det ser ud og kan selv holde øje med, hvordan det heler. Når din bristning begynder at hele, kan det klø eller stramme. Bristningen er helet cirka efter en måned, men der kan gå længere tid, før alle trådene er opløst.

Alle kvinder der har født et barn gennem skeden, kan opleve ømhed og tyngdefornemmelse i bækkenbunden, men dine smerter bør blive mindre i løbet af de første 14 dage.

Smertestillende medicin

Du vil blive tilbudt fast smertestillende medicin, mens du er indlagt. Selv om du ammer, må du gerne fortsætte med at tage smertestillende medicin, når du kommer hjem.

Vi anbefaler at du tager: 2 tabletter Paracetamol á 500 mg (fx Pamol eller Panodil) op til 4 gange dagligt sammen med 2 tabletter Ibuprofen á 200 mg (Ipren) op til 3-4 gange i dagligt.

Spis tabletterne så længe du har ondt. Stop med Ibuprofen først, men fortsæt gerne med Paracetamol yderligere et par dage.

Smertedæmpende ispakning

Du kan bruge en ispakning til at dæmpe dine smerter. Du kan købe genbrugs ispakninger på apoteket eller i Matas.

Du kan også lave isbind af hygiejnebind, der er gjort våde og lagt i fryseren. Svøb altid ispakningen ind i et klæde, så du undgår forfrysninger af din hud.

Vi anbefaler, at du bruger ispakning 15 minutter ad gangen med et par timers mellemrum. Du kan

blive ved med at anvende ispakninger, så længe du har brug for det.

Toiletbesøg

Når du har haft afføring, kan du de første 7-10 dage bruse dig i stedet for at tørre dig, og derefter duppe huden tør med et håndklæde. Efter de første 10 dage er din hud helet, og du kan tørre dig med toiletpapir.

Når du har tisset, må du gerne tørre dig med toiletpapir. Hvis det svier, når du tisser, kan det lindre at bruse dig, mens du tisser.

Du må gerne fortsætte med at bruse dig, når du tisser og efter afføring, hvis du synes, at det er mest behageligt. Hvis din hud bliver meget irriteret af det, så stop med det.

Undgå forstoppelse

Det gælder om at mindske presset på din bækkenbund, mens den heler. Du bør derfor undgå at få forstoppelse.

Det er derfor vigtigt, at du:

- spiser fiberrigt og regelmæssigt
- drikker 1,5-2 liter væske i døgnet

- undgår at presse meget for at komme af med din afføring.

Vi anbefaler, at du tager Magnesia, som er et afføringsmiddel. Det gør din afføring mere blød, og dermed lettere at komme af med.

Vi anbefaler at du:

- tager Magnesia 1-2 tabletter hver aften
- som regel kun tager afføringsmiddel én gang i døgnet
- stopper eller tager mindre, hvis du får tynd afføring
- fortsætter så længe du har brug for det og efter at du er kommet hjem.

Det er mere skånsomt for din bækkenbund, at du fortsætter med at tage Magnesia, end at du får forstoppelse. Magnesia er ikke skadeligt eller vanedannende og det fås i håndkøb.

Genoptræning af din bækkenbund

Vi anbefaler, at du starter forsigtigt op med at genoptræne dine bækkenbundsmuskler med det samme. Det gør du ved at lave knibeøvelser. Det må ikke gøre ondt at lave knibeøvelser.

Du kan få information om knibeøvelser på kvindekrop.dk.

Beskyt din bækkenbund den første tid

De første 3-4 uger efter fødslen skal din brystning have fred og ro til at hele.

Sådan aflaster du din bækkenbund:

- Undgå forstoppelse og undgå at presse, når du skal af med afføringen.
- Støt evt. dit mellemkød, fx med et sammenfoldet bind, mens du har afføring. Så føles det mindre ubehageligt.
- Undgå at sidde og stå lang tid ad gangen, hvis du får ondt af det. Sid evt. på en blød pude. Undgå at sidde på en badering.
- Læg dig ned og slap af, når du har ondt eller har brug for en pause.
- Læg dig evt. ned, når du skal amme, så får du samtidig aflastet din bækkenbund.
- Undgå at løfte tungt, det må ikke gøre ondt at løfte.
- Gå korte ture - du skal også kunne komme hjem igen.
- Lav knibeøvelser (bækkenbundstræning).

Din bækkenbund efter den første måned

Du kan gradvist begynde at belaste dig selv mere efter den første

måned. Hvis du bliver øm af en aktivitet, er det ofte et tegn på, at aktiviteten var hård ved din bækkensbund. Du kan mindske belastningen ved fx at gå kortere ture.

Har du overskud til det, kan du efter den første måned starte med efterfødselsgymnastik. Gerne hos en underviser, som har særlig viden om bækkensbunden efter fødsel. Du kan også gradvist, over de næste måneder, gå i gang med dine normale fysiske aktiviteter, fx løb eller fitness. Hvis du er i tvivl, kan du tale med fysioterapeuten om det.

Fysioterapeut

Fordi du har fået en stor bristning, får du tilbud om fysioterapi. Du vil blive tilbudt kontrol hos fysioterapeuten cirka 4 uger efter fødslen.

Fysioterapeuten undersøger dine bækkensbundsmuskler i skeden og i endetarmsåbningen. Du bliver spurgt, om du har problemer med at holde på urin, tarmluft eller afføring, og om du har smerter. Du bliver også vejledt i, hvordan du fortsat skal genoptræne dine bækkensbundsmuskler.

Hvornår kan du have samleje igen?

Du kan have samleje, når du føler dig klar til det og tidligst 6-8 uger efter fødslen. Bækkensbunden og lukkemusklen er helet efter 4-6 uger. Du kan godt, i starten, opleve ømhed i skedeåbningen eller længere inde i skeden.

Mange nybagte mødre oplever, at deres slimhinder i skeden føles tørre og følsomme. Det er derfor en god idé at anvende glidecreme med silikone og evt. noget bedøvende gel (Xylokain gel 2%) ved samleje. Begge dele fås i håndkøb.

Tal med fysioterapeuten eller lægen, hvis du har problemer med smerter ved samleje.

Så længe du bløder anbefaler vi brug af kondom af hensyn til infektionsrisiko.

Næste graviditet

Bliver du gravid igen er det vigtigt, at du fortæller, du har haft en bristning i endetarmens lukkemuskel. Du vil blive tilbudt en tid hos en læge i løbet af graviditeten, så vi kan planlægge fødslen så hensigtsmæssigt som muligt.

Hvis du ikke har problemer med at holde på afføring, kan du som udgangspunkt, føde vaginalt næste gang.

**Med venlig hilsen Personalet
på Føde- og barselsafsnittet.**

Gynækologisk/Obstetrisk Afdeling

Holbæk Sygehus

Smedelundsgade 60

Svangreambulatoriet 06-4

Hverdage kl. 9-15, Telefon 59484320

Fødeafdeling 05-3

Telefon 59484293

Barselsafdeling 06-3

Telefon: 59484300/59484302

Gynækologisk ambulatorie 09-2

Hverdage kl. 8-15, Telefon 59484283

www.holbaeksygehus.dk