



## **Sphincterruptur - gode råd til dig der har beskadiget lukkemusklen**

**Redaktører:**  
**Fysioterapeut Lone Agergaard, Herning**  
**Afd. Sygeplejerske Bente Hansen, Svangre-barsel, Herning**

## Sphincterruptur

### Gode råd til dig, der har beskadiget lukkemusklen

#### Hvad er lukkemusklen ?

Omkring endetarmen sidder en lukkemuskel (sphincter). Lukkemusklen hindrer, at man er utæt for afføring og tarmluft. Den består af tværstribet muskulatur lige som de fleste af kroppens andre muskler. Dette betyder, at den er underlagt viljens kontrol, så man selv kan kontrollere, hvornår man spænder, og hvornår man slapper af.

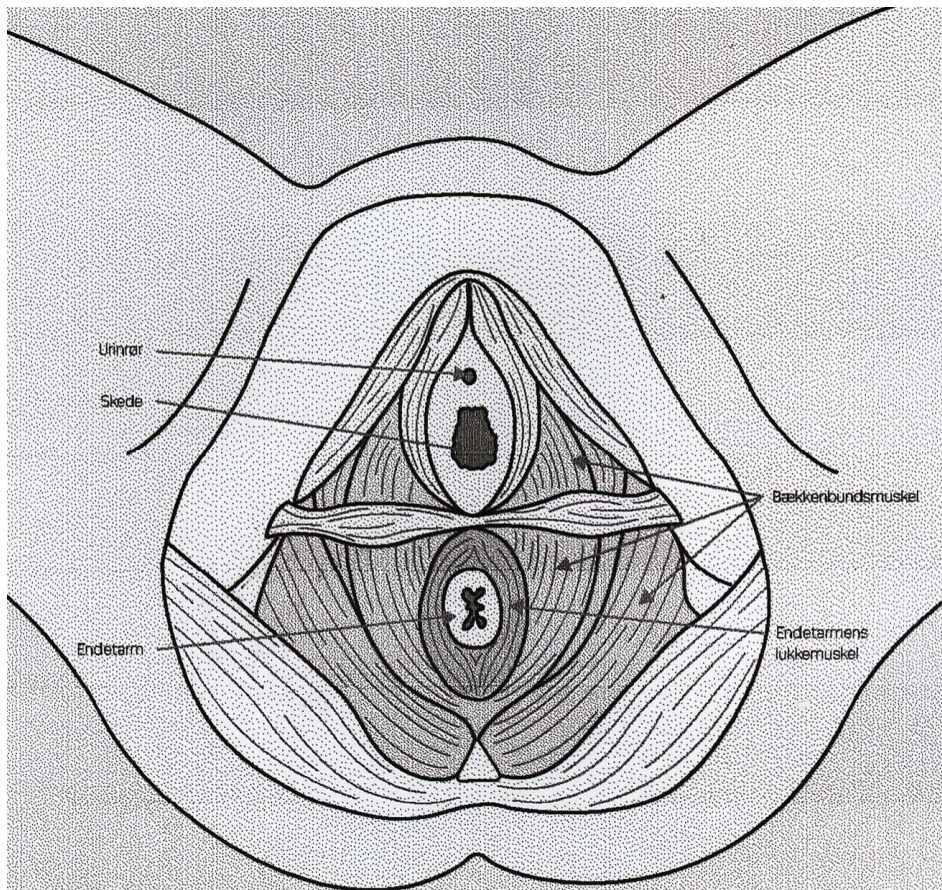
#### Hvad er overrivning af lukkemusklen ?

Mange kvinder brister i bækkenbunden, når de føder. Hos nogle kvinder når bristningen ned i endetarmens lukkemuskel. Risikoen er størst, hvis barnet forløses med sugekop, hvis barnet er meget stort, eller hvis barnet fødes med den ene arm oppe ved hovedet. Musklen kan blive revet delvist eller helt over.

#### Behandling af overrevet lukkemuskel

Umiddelbart efter barn og moderkage er født, vurderes bækkenbunden. De overrevne ender af musklen syes sammen. Dette foregår enten i lokalbedøvelse, spinalbedøvelse eller i fuld narkose. Efter indgrebet vil du blive informeret om dets omfang samt videre behandling og kontrol.

De tråde, som du er syet med, skal ikke fjernes, de opløses af sig selv.



Du/I kan genoptage seksuelt samliv, når bækkenbunden og lukkemusklen er helet. Det tager omkring fire-seks uger. Du kan godt opleve ømhed i skedeåbningen eller længere inde i skeden, og det kan være en god ide at anvende glidecreme og evt. bedøvende gel i starten (Xylocain gel 2 %), som kan købes i håndkøb på apoteket.

Hvis der kommer feber, rødme, hævelse eller ændring af smerterne omkring syningen, skal du kontakte Gynækologisk Ambulatorium på tlf. 7843 4626 eller 7843 4600 mandag til fredag mellem kl. 9-12. Måske er der behov for, at lægen ser din syning.

### **Opfølgning efter udskrivelsen**

Du får ca. 3-4 uger efter fødslen et brev med tilbud om en ambulat opfølgning ved en fysioterapeut.

Du får også en telefonisk kontakt fra sygeplejersken i Gynækologisk Ambulatorium ca. 3 mdr. efter fødslen. Ved samtalen vurderes der, om der er behov for yderligere kontrol og opfølgning ved læge eller fysioterapeut.

Har du problemer med at holde på afføringen efter udskrivelsen, skal du kontakte Gynækologisk Ambulatorium på tlf. 7843 4626 eller 7843 4600 der er åben alle hverdage mellem kl. 9-12.

### **Næste graviditet og fødsel:**

Ved samtale med lægen, vil der afhængig af årsagen og sværhedsgraden af din bristning, blive drøftet hvad der tilrådes ved en eventuel næste fødsel.

I nogle situationer tilrådes naturlig fødsel, og i andre tilfælde tilrådes at føde ved et planlagt kejsersnit.

Hvis du gerne vil have mere viden om din skade i lukkemusklen, kan du søge på [www.gynzone.dk](http://www.gynzone.dk) - under "fakta om bristninger".

### **Smertestillende medicin**

Du får fast smertestillende medicin de første døgn – Tablet Pinex 1 gram x 4 dagligt, og Tablet Burana 400 mg x 4 dagligt. Medicinen virker både smertestillende og afhjælper eventuel hævelse af syningen.

### **Smertedæpende ispakning**

For at afhjælpe hævelse og ømhed af bristningen i det første døgn, kan der lægges ispakning/isbind på. Isbindet må max. bruges 15 minutter af gangen.

### **Hygiejne**

Det er vigtig med en god hygiejne, for at undgå infektion i bristningen. De første 2-3 uger efter fødslen, anbefaler vi, at du skyller med lunken vand efter hvert toiletbesøg. Brug skylleflaske eller håndbruser.

### **Hold maven i orden**

Det er vigtigt at din afføring ikke bliver for hård. Den første tid skal du støtte mellemkødet med et lille bind, når du skal af med afføring. Du må ikke presse for hårdt og for længe. Derfor anbefaler vi fiberrig kost samt Tablet Magnesia 2 stk. dagligt, indtil maven fungerer. Samtidig er det godt at drikke rigeligt - det vil sige 2-3 l dagligt.

## Beskyt bækkenbunden

De første 3-4 uger efter fødslen skal din brystning have fred og ro til at hele. Du skal derfor aflaste din bækkenbund så meget som muligt. Undgå tyngdefornemmelse og smerte i bækkenbundsområdet.

### Du kan aflaste din bækkenbund ved at:

- Huske at du generelt har bedre af at gå og ligge end af at sidde og stå.  
Hvis du skal sidde, kan du sætte dig på en blød pude med bagdelen godt tilbage på stolen. Undgå at sidde på en badering.
- Undgå at sidde eller stå i lang tid af gangen.  
Specielt i de første dage skal du sidde mindst muligt.
- Når du skal ud af sengen, skal du rulle om på siden og støde fra med armene, mens du svinger benene ud over kanten. Undgå at dreje rundt på bagdelen.
- Du kan også kravle ud og ind i sengen.
- Når du ligger, kan du aflaste såret ved at ligge på siden eller maven. Ligger du på ryggen, er det bedst at ligge fladt.
- Hvis det er muligt, bør du amme dit barn liggende på siden.
- Undgå at løfte mere end dit barns vægt de første 4-5 uger.
- Undgå at bøje mere end 90 grader i hoften, som f.eks. at sidde på hug eller bøje dig ned.

## Træning af bækkenbunden.

Bækkenbunden er generelt svag efter enhver graviditet og fødsel. Er man også bristet i mellemkødet og i endetarmens lukkemuskel, har man ligeledes fået en muskelskade i bækkenbunden. Det er derfor yderst vigtigt at træne sin bækkenbund op igen efter fødslen.

Under indlæggelsen vil du få kontakt med en fysioterapeut, som vil informere og instruere dig om bækkenbundens opbygning og funktion. Du får udleveret pjecen "Træning af bækkenbunden for kvinder" og "I form efter fødslen". Hvis ikke du har set en fysioterapeut under indlæggelsen, vil du efterfølgende blive kontaktet på telefon.

Du må, så snart du kan, starte med at lave lette knibeøvelser. Dette øger blodcirkulationen i området, mindsker hævelse og fremmer ophelingen. Efterhånden som du får gang i bækkenbundstræningen og du kan mærke at bækkenbunden bliver stærk igen, må du belaste den mere og mere.

## Efter udskrivelsen

Du skal fortsat aflaste bækkenbunden, f.eks. ved at holde liggende hvilepauser i løbet af dag- og aftentimerne. Jo stærkere bækkenbunden bliver, jo mere må du belaste den.

### Først efter 4-5 uger må du:

- løfte mere end barnets vægt
- begynde at lave tungere husligt arbejde (støvsugning og gulvvask)
- større/tungere indkøb
- lave styrkeøvelser for maven
- genoptage seksuelt samliv