

## **ÖVNINGAR EFTER EN 3–4 GRADENS RUPTUR I SLUTARMUSKELN (SFINKTER)**

I samband med förlossningen uppstod det en ruptur i ändtarmens slutarmuskel, vilken nu har sytts och det kan ta från ett par veckor upp till ett par månader innan den läker. Följ dessa anvisningar fram till den följande bokade kontrollen.

Ändtarmen består av två muskler som förhindrar att avföring läcker ut. Den yttre slutarmuskeln är viljestyrd och den inre fungerar automatiskt oberoende av viljan. Vid vaginal förlossning kan en enskild muskelfiber i ändtarmens slutarmuskel eller en större del av musklerna skadas. Slutarmuskeln är en del av musklerna i bäckenbotten som stöder underlivsorganen. Graviditet och förlossning kan i sig töja ut musklerna i bäckenbotten och på så sätt försvaga musklernas funktion. Största delen återhämtar sig från förlossningen med hjälp av handledda självständiga övningar som sätts in i rätt tid.

### **Smärta**

Det kan uppstå smärta och/eller svullnad i rupturområdet åtminstone till en början. Ta vid behov smärtlindrande läkemedel enligt de anvisningar som du fått på förlossningsavdelningen. Om smärtan inte hålls under kontroll, kan du kontakta primärhälsovården. Rätt sorts smärtlindring främjar läkningen i rupturområdet och din återhämtning efter förlossningen.

Undvik till en början att sitta långa stunder. Använd t.ex. en handduk som rullats i form av ett U för att underlätta trycket i rupturområdet.

### **Behandling av ärrer i rupturområdet**

Påbörja behandlingen av rupturområdet genast efter att de ytliga suturerna har smält, om ca 2-3 veckor. Detta förebygger ärrhyperplasi. Du kan inleda behandlingen av ärrer med baskräm eller -olja som du breder ut med lätta cirkulerande rörelser.

### **Tarmfunktion och kost**

Till en början är det vanligt att förmågan att hålla urin eller avföring är försvagad och det kan göra ont att tömma tarmen. Det är emellertid viktigt att tarmen fungerar regelbundet. Vid behov kan du använda fiberpreparat som du tar tillsammans med en tillräcklig mängd vatten för att hålla avföringen mjuk. Lätt motion, såsom promenader, främjar tarmens funktion och ämnesomsättningen.

### **Bäckenbottenträning**

Påbörja träningen av dina bäckenbottenmuskler inom ett dygn från förlossningen. Inled övningarna i liggställning, eller i halvsittande ställning stödd mot en kudde. Håll knäna böjda. Träningen ska vara smärtfri.

**Knipövningar:** Andas normalt. Dra ihop ändtarmen, vaginan och urinröret lätt som om du skulle hålla emot avföring eller urin – dra ihop musklerna inåt och uppåt. Krysta inte på samma sätt som när du tömmer tarmen.

Håll musklerna spända i 2 sekunder och slappna av i 2 sekunder, upprepa övningen 10 gånger. Upprepa träningen 3 gånger varje dag.

Till en början kan övningen kännas svår. Kontrollera att buken, stjärtmusklerna och låren är avslappnade under den tid du spänner musklerna i bäckenbotten. En spegel kan vara till hjälp för att konkretisera rörelsens rätta riktning. Med en spegel kan du också följa upp hur rupturområdet läker.

Efter fyra veckor kan du börja med mer kraftfull muskelträning enligt de anvisningar som du fick på förlossningsavdelningen (häftet med anvisningar efter förlossning). Det är individuellt hur bäckenbottenmusklerna återhämtar sig. Om du har problem med inkontinens ännu efter 6 månader, ta kontakt med hälsovårdscentralen.

### **Aktivitet**

Undvik att lyfta tunga bördor i sex veckor under återhämtningsskedet. Du kan lyfta eller bära vikten av din bebis. Du kan inleda motionerandet med promenader och utöka sträckan och takten vartefter du mår bättre. Tyngre motion, såsom att hoppa, springa och styrketräna kan inledas 3 månader efter förlossningen. Påbörja tyngre motion försiktigt och utöka ansträngningen så småningom.

### **Ta vid behov kontakt med en fysioterapeut**

\_\_\_\_\_ Tfn: \_\_\_\_\_

Närmare information finns bl.a.

På webbsidan Hälsobyn -> kvinnohuset -> graviditet och förlossning -> återhämtning efter förlossningen

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/sv/graviditet-och-förlossning/återhämtning-efter-förlossningen>

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.