

## Efter en gynekologisk operation

Åtgärd (ställen som ska fyllas i): \_\_\_\_\_.

### Återhämtning efter en gynekologisk operation

Sjukledigheten är avsedd för återhämtning och samling av krafter. Rörelse enligt egna krafter, tillräcklig vila och mångsidig kost höjer baskonditionen och skyndar återhämtningen efter operationen. Fysisk ansträngning, hastiga rörelser, lyftande och sträckningar bör undvikas ända fram till sjukledighetens sista vecka sen kan man så småningom återgå till sina normala levnadsvanor. Du kan köra bil enligt eget mående och omdöme. Du kan också börja cykla under sjukledighetens sista vecka.

De stödstrumpor du fått från avdelningen skall användas dagligen tills din rörlighet har återhämtats till stadiet innan operationen. Stödstrumporna har en mycket stor förebyggande effekt mot ventromboser dvs. blodproppar i benen.

### Fortsatt vård

I samband med operationen har provbitar tagits för en patologisk undersökning. Ifall proven visar något som kräver fortsatt behandling kontaktar vi dig ungefär inom 2 veckor. När alla provsvar är klara syns svaren oh din patientberättelse på Mina -kanta sidorna ([www.kanta.fi](http://www.kanta.fi)) när du gett ditt samtycke till det. Om du vill att din vårdsammanfattning skickas per post hem till dig eller till arbetshälsovården/din privata läkare, meddela om detta till din skötare.

### Smärtlindring

Operationsområdet kan vara sjukt ännu hemma. För att lindra smärtan räcker vanligtvis receptfria smärtlindrande mediciner. I början lönar det sig att ta smärtmedicin regelbundet eftersom det minskar på svullnaden i operationsområdet.

### Efterblödning och hygien

Om du har genomgått en vaginal hysterektomi eller korrigerig av ett framfall är det vanligt med efterblödning under 1 - 4 veckor. Efter endoskopi är efterblödningen vanligtvis kortare. Stygnen i slidan smälter bort av sig själv.

På grund av ökad infektionsrisk skall man under efterblödningen avstå från simning, karbad, användning av tamponger och menskopp samt samlag. Ifall din livmoder har opererats bort via en titthålsoperation, kräver livmodersåret en längre, två månader lång, läkningstid. Samlag är inte tillåtna under den tiden.

Du kan duscha normalt. Håll sårskydden på såren under de första dagarna. Sårförbanden skall tas bort tredje morgonen efter operationen, sen kan du duscha såret med handvarmt vatten enligt behov. Torka sårområdet genom att klappa den ätt med en ren duk. Du kan bada bastu en vecka efter operationen.

## **Tarmens funktion**

Vi rekommenderar mångsidig kost och tillräcklig vätskeintagning för att förbättra tarmens funktion. Vid behov kan du använda plommon, kli och laxativ som kan köpas på apotek.

## **Individuella anvisningar**

Stygnen smälter av sig själv eller tas bort: Datum (ställen som ska fyllas i)\_\_\_\_\_.

Efterkontroll och möjlig fortsatt vård planeras individuellt.

## **Vid problemfall**

Kontakta ditt sjukhus ifall det under sjukledigheten förekommer:

- ökande smärta eller smärtan blir annorlunda
- rikligt blodig eller illaluktande flytning från slidan
- operationssåret eller dess omgivning blir sjukt, rött, svullet eller hårt
- såret läcker blodig vätska eller var
- temperaturen höjs regelbundet över 37,5 grader
- störningar i tarmfunktionen, diarré eller kräkningar
- urineringsproblem (svårt att urinera, tätare urineringsbehov, sveda)