

## Rehabilitering efter en vulvektomi

Den här anvisningen är ämnad för patienter som kommer för en vulvektomi. Före operationen ska du fortsätta röra på dig i din vardag som förut. En god fysisk kondition underlättar återhämtningen efter operationen. I den här anvisningen får du information om rehabiliteringen efter operationen.

Fler anvisningar och tips för hur du kan förbereda dig för operationen och för återhämtningen efteråt kan du läsa på adressen [www.terveyskyla.fi/leikkaukseen/sv](http://www.terveyskyla.fi/leikkaukseen/sv)

## Rehabilitering på vårdavdelningen efter operationen

### Smärtkontroll

Efter operationen ska smärtorna vara under kontroll så att du effektivt kan fördjupa din andning och vara i rörelse. Berätta för personalen på avdelningen om dina smärtor. Se till att använda tillräcklig smärtbehandling även efter att du har skrivits ut.

### Andningsövningar

Målet med andningsövningarna är att effektivera ventilationen, att främja lossningen av eventuellt slem och att minska risken för lunginflammation. Börja med andningsövningarna liggande på rygg, så att du hittar rätt teknik. Efter det kan du också göra övningen stående. Ifall ditt sittande inte har begränsats kan du göra övningen också i sittande ställning.



Börja med att träna diafragmaandningen. Placera handen på magen. Under inandningen känner du hur bukområdet höjs. Vid utandning sjunker magen avslappnat ner. Börja effektivera andningen med hjälp av diafragmaandning genast efter operationen. En effektiv andning försnabbar återhämtningen, hjälper dig att slappna av och lindrar smärta. Gör andningsövningar efter operationen en gång i timmen när du är vaken.

## Andningsövningar med motstånd

Blåsning mot ett motstånd effektiviserar lungventilationen och främjar eventuell slemlossning i lungorna. Gör övningen i liggande eller stående ställning eller, om ditt sittande inte har begränsats, även i sittande ställning.



Vid behov används en uppblåsbar ring eller en vatten-PEP-flaska som hjälpmedel vid andningsövningarna på avdelningen. Inled övningen enligt de anvisningar du har fått med en lugn inandning genom näsan. Blås i slangen kraftigare än vid en normal utandning, men håll en naturlig andningsrytm. Du behöver inte blåsa så att lungorna töms.

Anvisningar för att göra övningar där du blåser i en flaska hittar du på adressen [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi) med sökordet "Pullopuhallus" (endast på finska).

## Att sätta sig upp i sängen och lägga sig ner via sidoläge

Det är möjligt att läkaren har ordinerat dig sittförbud efter operationen. Stig upp ur sängen via sidoläge och undvik att sitta. Böj knäna och vänd dig på sidan. För benen över sängkanten och skjut med hjälp av armarna upp dig själv ur sängen. För att jämna ut blodtrycket kan du vid behov vara en kort stund i den ställning som visas på bilden innan du stiger upp och stå. För vikten på benen och stig upp och stå.



Lägg dig tillbaka ner i sängen via sidoläge genom att undvika att sitta på sängkanten.

## Att vara i rörelse på avdelningen

Att röra på armarna och benen och att byta ställning i sängen stimulerar blodcirkulationen och underlättar att sätta sig i rörelse. Gång främjar din rehabilitering samt effektiviserar andningen och blodcirkulationen. Uppstigning ur sängen och att sätta sig i rörelse sker ofta redan på operationsdagen under handledning av en sjukskötare. När du kan röra dig smidigt och säkert ska du röra dig självständigt i korridoren flera gånger per dag. En upprätt ställning underlättar regleringen av blodtrycket och minskar svindelkänslan.

## **Rehabilitering hemma efter operationen**

Återhämtningen är individuell och konvalescensen efter operationen varar cirka 4-6 veckor. Under den tiden är det skäl att undvika ansträngande motion som orsakar andfåddhet samt lyftande av tunga bördor och sådan ansträngning där du är tvungen att ta sats. Följ alltid den ordination du har fått av läkaren beträffande längden på konvalescensen.

Gång förbättrar den allmänna konditionen och du kan börja med promenader genast efter att du har blivit utskriven. Börja med korta och lugna promenader. Gör promenader dagligen. Öka ansträngningen så småningom enligt vad som känns bra. Öka först antalet promenader, därefter promenadsträckan och till sist hastigheten. Det är tillåtet att gå i trappor genast efter operationen. Gå till en början uppför trappor i lugn takt. Efter konvalescensen kan du så småningom återgå till dina motionshobbyer.

Efter att du har blivit utskriven ska du fortsätta med de andningsövningar du har instruerats i på avdelningen i cirka två veckor tills slembildningen klart har upphört, du kan röra dig normalt och du inte har några problem med andningen.

### **Behandling av ärr**

Du kan börja behandla ärran när stygnen på operationssåren har smält eller avlägsnats och en eventuell skorv har lossnat. Kvar finns endast ett snyggt ärr som varken är rött eller utsöndrar sekret. Behandla ärran och den omgivande huden dagligen. Behandlingen av ärran förebygger att det uppstår sammanväxningar och stramhet runt ärran. Se till att slemhinnorna är tillräckligt fuktade.

Du kan läsa mer om behandling av ärr på adressen [halsobyn.fi](http://halsobyn.fi) med sökordet "Metoder för egenvård av ärr".

### **Bäckenbottenfunktionen och den sexuella hälsan**

Ärrbildningen i operationsområdet kan ibland orsaka problem med bäckenbottenfunktionen, urineringen och sexlivet. Berätta frimodigt för en yrkeskunnig inom hälsovården om ditt tillstånd.

Läs mer om sexuell hälsa på adressen [www.halsobyn.fi](http://www.halsobyn.fi) med sökordet "Sexuell hälsa" (Kvinnohuset)

Läs mer om problem med bäckenbotten på adressen [www.halsobyn.fi](http://www.halsobyn.fi) med sökordet "Bäckenbottensbesvär" (Rehabiliteringshuset).