

Att opereras med gluteallambå

Du är planerad för att opereras med en så kallad gluteallambå. Gluteallambå kan utföras om du har opererat bort ändtarmen och ändtarmsöppningen. Operationen innebär att kirurgen använder sätesmuskeln för att täcka över platsen där ändtarmsöppningen har suttit.

Efter operation

För att stora sätesmuskeln och såren kring bäckenbotten ska läka bra får du inte böja höfterna som vanligt, och därmed inte heller sitta, de första två veckorna efter operationen. Du ska följa ett särskilt schema som du får av personalen på sjukhuset.

För att såret ska läka bra är det väldigt viktigt att du kommer upp till stående och försöker gå även om du inte mår helt bra. Du kommer att få hjälp av sjukgymnast/fysioterapeut och övrig personal vid alla förflyttningar åtminstone den första veckan.

Försök att äta och dricka i ett så upprätt läge som möjligt. Det är viktigt att du får i dig rikligt med energi vilket kan vara svårt när du ligger ner. Att dricka näringsdrycker istället för vatten är ett bra sätt att få i sig energi.

Första tre dagarna

På operationsdagen, och tre dagar efter operationen, får du som mest böja höfterna 30 grader. Du får ligga på ryggen och på sidan. När du ligger på rygg sker höftböjning antingen genom att du drar benen upp mot magen eller genom att du höjer huvudändan på sängen.

För att du ska kunna ställa dig upp utan att böja höfterna mer än 30 grader kommer du få hjälp att liggandes flyttas till en speciell brits, en så kallad tippbräda. På tippbrädan spänns en rem över dina knän så att du ska kunna stå stadigt även om du känner dig svag. Därefter tippas hela britsen successivt upp till ett upprätt läge. När du klarar av att stå utan att få yrsel får du kliva av tippbrädan och börja gångträna med stöd av ett gåbord. Därefter får du hjälp med att träna på att ta dig upp till stående utan tippbrädan.

Tre dagar efter operationen

Tre dagar efter operationen får du börja böja höfterna 45 grader. Oftast är det nu som du får börja träna på att ställa dig upp utan tippbräda, det vill säga direkt från liggande till stående utan att sitta.

Detta sker genom att du rullar över på sidan nära sängkanten och tar ner dina fötter till golvet. Du får hjälp att stabilisera dina ben samtidigt som du trycker upp överkroppen med hjälp av dina armar. Du reser dig alltså direkt upp till stående utan att sätta dig eller böja höfterna mer än 45 grader.

Sex dagar efter operationen

Sex dagar efter operationen får du börja böja höfterna 60 grader men du får inte höja huvudändan på sängen mer än 45 grader. Detta beror på att när du sitter i sängen ökar trycket mot skinkorna vilket inte är bra för stora sätesmuskeln den första tiden efter operationen.

15 dagar efter operationen

Först dag 15 efter operationen får du börja sitta utifrån ett schema. Det styr hur ofta och hur länge du får sitta så att stora sätesmuskeln fortsätter att läka bra. Schemat börjar med att du får sitta 30 minuter vid tre tillfällen per dag.

► Du kommer att få mer information om hur just du får röra dig när det är dags för dig att skrivas ut.