

Egenvård efter operation av lymfkörtlar i lilla bäckenet

Det är viktigt att du följer råden om egenvård för att undvika och hantera biverkningar och komplikationer.

Biverkningar och komplikationer du kan få är smärta och infektion i operationssåret.

Operationssåret

Det är viktigt att hålla operationsområdet rent för att undvika infektion i såret. Du kan duscha som vanligt. Däremot ska du undvika att bada i badkar eller simhall och basta tills såret har läkt.

Såret täcks med förband innan du lämnar sjukhuset. Förbandet ska läggas om vid behov eller om det lossnar, exempelvis när du duschar. Innan du lämnar sjukhuset får du veta hur du kan byta förbandet själv, men om du behöver hjälp med det får du en remiss till din vårdcentral.

Stygnen eller agrafferna tas bort efter 10–14 dagar av en distriktssköterska på en vårdcentral. När du lämnar sjukhuset får du med dig en remiss dit, och du får själva ringa och boka en tid. När stygnen är borta brukar förbandet endast behövas i någon vecka till.

Mediciner

Du får lära dig att ge dig själv sprutor med blodförtunnande medicin. Du ska ta en spruta om dagen i upp till 30 dagar efter operationen. Du får mer information och recept på sprutorna när du lämnar sjukhuset.

Eventuellt får du också recept på smärtlindrande tabletter. För de flesta räcker det med receptfri smärtlindrande medicin.

Aktivitet

De första 4 veckorna efter operationen bör du undvika tunga lyft och tuff konditionsträning. Däremot är det bra att du håller dig fysiskt aktiv, till exempel genom lugna promenader.

Efter operationen ökar risken för proppbildningar i benen. Därför rekommenderas användning av kompressionsstrumpor vid längre stillasittande och att trampa med fötterna för att öka cirkulationen.

Du bör inte ha sex innan såret har läkt.

När ska jag kontakta vården?

- Om du får feber över 38 grader eller sämre allmäntillstånd under de första veckorna. Om du får över 40 graders feber, kontakta din närmaste akutmottagning.
- Om du har smärta som inte lindras av smärtstillande medicin eller om smärtan blir värre.
- Om såret eller det opererade området blir mer svullet eller rött eller känns varmare.