

Eftervård och återhämtning efter en operation av tjock- och ändtarmscancer

Utskrivning

När du kommer hem från sjukhuset är det viktigt att fortsätta vara fysiskt aktiv. Promenader och enklare sysslor i hemmet är lämpligt att börja med. Att gå i trappor är till exempel bra.

Det är individuellt hur mycket du orkar efter en operation. Anpassa aktiviteterna efter dina symtom, såsom trötthet, yrsel, smärta eller annat obehag. En stor del av din energi går åt till läkningen, så din uthållighet är begränsad under en period. Du kan därför behöva ta fler pauser än vad du är van vid. Din styrka och kondition kommer stegvis att förbättras.

Att ta i för kraftigt innebär en viss risk för att bukväggen i ärret försvagas, så kallat ärrbräck. Därför bör du de 2–3 första månaderna efter operationen undvika:

- Tyngre lyft, till exempel bära tunga väskor.
- Aktiviteter du upplever som ansträngande, till exempel sitta på huk eller stå med kroppen framåtböjd.
- Hård träning som löpning, styrketräning eller gympa. Tänk på att även tyngre arm- och benträning påverkar bukväggen.
- Ansträngande arbete, till exempel klippa gräs, tvätta fönster och skotta snö.

Om du har opererats med titthålsteknik kommer du att återhämta dig snabbare och kunna röra dig lättare. Risken för bräck är då liten.

Om du är rökare, tänk på att fortsätta ditt rökstopp för att optimera sårhäkningen.

Kostråd

Efter en tarmoperation får du oftast äta och dricka som vanligt. Det är vanligt att matlusten minskar en period och då kan det vara lättare att äta flera, mindre måltider utspritt över dagen. Du kan få kontakt med en dietist även efter att du kommit hem.

Förändringar i din tarmfunktion

I vissa fall kan tarmen vara oberäknelig under en längre tid, det vill säga att du kan ha svårt att kontrollera tarmtömningen. Det kan förbättras genom att se över vad du äter eller din medicinering. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare.

Smärta

Du behöver troligen ta värktabletter även efter att du kommit hem. Du avgör själv när du kan sluta ta värktabletterna. När värken minskar räcker det att ta läkemedel som innehåller paracetamol regelbundet, tills du inte behöver något smärtlindrande alls.

Duschning och omläggning

Du kan duscha som vanligt. Det räcker oftast att ha kirurgtejp över såret. Kirurgtejp och förbandsmaterial finns att köpa på apotek om du behöver.

I de flesta fall används häftklamrar, så kallade agraffer, för att hålla ihop såret. Dessa ska tas bort cirka 10–14 dagar efter operationen, oftast av distriktsköterskan. Information om detta får du av din sjuksköterska när du åker hem.

Blodförtunnande spruta

Efter operationen behöver du behandlas med en blodförtunnande spruta varje dag i en månad från och med operationsdagen. Antingen tar du den själv eller så kan du få hjälp av din distriktssjuksköterska.

Sjukskrivning

Det är en relativt stor operation och du blir sjukskriven minst fram till återbesöket på kirurgmottagningen, som sker 3–6 veckor efter operationen. Därefter beslutas om du behöver fortsatt sjukskrivning. Det är väldigt olika från person till person hur lång tid det tar att återhämta sig efter en operation. Hur lång sjukskrivning du behöver beror också på vad du arbetar med.

Efterbehandling

Efter operationen undersöks den borttagna tarmen i mikroskop, bland annat för att se om det finns tumörväxt i närliggande lymfkörtlar. Om det finns cancer i någon av lymfkörtlarna kan du behöva cytostatika. Detta bestäms i så fall av dig och din läkare, efter rekommendation från den multidisciplinära konferensen.

När ska jag kontakta vården?

- Om du får feber över 38 grader, frossa eller försämrat allmäntillstånd.
- Om du får andra tecken på infektion som rodnad, värmeökning, svullnad och ömhet i såret.
- Om blöder mycket från operationssåret.
- Om benet känns ömt, svullet, rött och varmt.
- Om du får andnöd, hosta eller håll i sidan som gör ont när du andas in.
- Om du får plötslig smärta i bröstet eller bak i ryggen.