

## **VRAM- eller gracilislambå**

### **Att opereras med en lambå i bäckenbotten**

Du ska opereras med en så kallad lambå i bäckenbotten. När man tar bort ändtarmen och ändtarmsöppningen blir det ett sår där ändtarmsöppningen har suttit. Om man tar bort en del av eller hela bäckenbottenmuskulaturen blir såret i bäckenbotten för stort för att enkelt sy ihop. Då kan man ta en bit hud och muskel från en annan plats och svänga in över bäckenbotten för att täcka såret.

För att lambån och såren kring bäckenbotten ska läka bra får du inte böja höfterna som vanligt, och därmed inte heller sitta, de första 2 veckorna. Du måste följa ett schema för mobilisering (rörelse) som personalen hjälper dig med.

### **VRAM-lambå**

Vid VRAM-lambå tar man en bit hud och muskel från din bukvägg och svänger ned inuti din mage mot bäckenbotten.

### **Gracilis-lambå**

Vid gracilis-lambå tar man en muskel från lårets insida och svänger upp mot bäckenbotten för att täcka såret.

### **Mobilisering efter VRAM- eller gracilislambå**

Det är väldigt viktigt att du kommer upp till stående och gående även om du inte mår helt bra, eftersom du kommer att vara sängliggande förutom vid de tillfällen när vi hjälper dig upp. Du kan behöva hjälp av en fysioterapeut och personal vid förflyttningar åtminstone den första veckan. Du bör stå eller gå minst 4 gånger per dygn redan från dag 1 efter operation. Träna gärna på att gå så mycket du kan dessa gånger. Det gör att tarmarna arbetar bättre, vilket minskar risken för illamående och förstoppning. Andra fördelar med att gå är att lungorna vidgas, blodcirkulationen ökar och musklerna och lederna blir mer rörliga. Du får däremot inte sitta de första två veckorna.

### **Att sitta**

Du får börja sitta från dag 15 efter operationen, enligt ett särskilt sittschema med gradvis ökande tid i sittande. Första dagen får du sitta i 5 minuter vid fyra tillfällen. Dagen därpå tio minuter vid fyra tillfällen, dagen efter femton minuter vid fyra tillfällen och sedan kan man öka tiden med 5–15 minuter per dag så länge inget tycks spricka upp. Lambån och sårinjerna inspekteras efter varje sitt-tillfälle så länge du ligger på sjukhus. Om såret spricker upp ska sitt-träningen avbrytas och sedan återupptas efter läkarordination. Du ska sitta på mjukt underlag, antingen vanlig huvudkudde eller avlastande sitt-dyna. Du får inte använda sitt-ring och inte sitta på toalettstol under de första sex veckorna efter operationen om inget annat sägs då detta belastar sårinjerna och ökar risken att såret spricker upp.

### **Det är bra att du rör på dig**

De stunder som du ligger i sängen kan du själv hålla igång musklerna och blodcirkulationen genom att regelbundet till exempel lyfta armarna ovanför huvudet, trampa med fötterna eller pressa ner knäveckan mot sängen.

Att träna lungorna är också mycket viktigt när du är nyopererad och sängliggande. Du kommer att få ett så kallat PEP-munstycke som du ska blåsa i varje vaken timme, så att dina lungor ventileras bättre.