

## **VRAM- eller gracilis-lambå**

### **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 också tar bort en del av eller hela bäckenbottenmuskulaturen blir såret 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 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 ner 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 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 operationen. 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 2 veckorna.

### **Att sitta**

Du får börja sitta från dag 15 efter operationen, enligt ett schema med gradvis ökande tid:

- Första dagen får du sitta i 5 minuter vid 4 tillfällen.
- Dagen därpå får du sitta i 10 minuter vid 4 tillfällen.
- Dagen därpå får du sitta i 15 minuter vid 4 tillfällen.
- Sedan kan du öka tiden med 5–15 minuter per dag så länge såret inte spricker upp.

Lambån och såret inspekteras efter varje tillfälle så länge du ligger på sjukhus. Om såret spricker upp ska du inte träna på att sitta förrän läkaren har sagt att det går bra. Du ska sitta på mjukt underlag, antingen en vanlig huvudkudde eller avlastande dyna.

Du får inte använda sitt-ring och inte sitta på toalettstolen under de första 6 veckorna efter operationen, om inget annat sägs. Detta ökar risken för att såret spricker upp.

### **Det är bra att du rör på dig**

När du ligger i sängen kan du själv hålla i gång musklerna och blodcirkulationen genom att regelbundet till exempel

### 3. BEHANDLING Operation

- lyfta armarna ovanför huvudet
- trampa med fötterna
- 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.