

Eftervård och återhämtning efter en operation av tjock- och ändtarmscancer

Fysisk aktivitet

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 under den första tiden 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 att avstå rökning för att såret ska läka bättre.

Diskutera gärna vad som gäller för just dig med din läkare och kontaktsjuksköterska vid ditt återbesök efter din operation.

Kostråd

Efter en tarmoperation får du oftast äta och dricka som vanligt. Det är vanligt att matlusten minskar en period. 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

Du kan uppleva besvär från tarmen under en längre tid. Beroende på vilken del av tarmen man opererat kan du få olika besvär. Det kan påverkas av vad du äter och dina läkemedel. 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.

Dusch 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.

Ibland används häftklamrar, så kallade agraffer, för att hålla ihop såret. Dessa tas bort cirka 10–14 dagar efter operationen, oftast av distriktssköterskan. Information om detta får du när du åker

3. BEHANDLING

Operation

hem. Ibland sys såren med tråd som löses upp av sig själv och då behöver man inte ta bort stygnen.

Blodförtunnande spruta

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

Sjukskrivning

Det är en relativt stor operation, och du blir sjukskriven minst fram till återbesöket på kirurgmottagningen 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. 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 cancer 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.

Sexuell aktivitet

Prata med din läkare eller kontaktsjuksköterska om vad som gäller för dig.

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 det 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.