

V-Y-lambå eller gluteallambå

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 dela på den ena stora sätesmuskeln och vrida in den över såret för att täcka det. Den här tekniken kallas för en lambå. Ibland behöver man använda båda sätesmusklerna för att täcka hela såret.

Du måste följa ett schema för rörelse i 2 veckor

De första 2 veckorna får du inte böja höfterna som vanligt. Därmed får du inte heller sitta. Syftet är att lambån och såren ska läka bra. Du måste därför följa ett schema för rörelse (mobilisering) som personalen hjälper dig med.

Schemat är olika beroende på operationsmetoden. Det här är de vanligaste metoderna:

- V-Y-lambå där man bara använder hud och underhudsfett för att täcka såret.
- Gluteallambå där man använder delar av stora sätesmuskeln för att täcka såret. Då får du röra dig något mindre för att minska risken för drag i muskeln.

Du får veta vad som gäller för dig. Detta är en allmän information.

Rörelse efter V-Y-lambå

Samma dag som operationen

Du får böja max 60 grader i höfterna i max 60 minuter i sträck. Därefter behöver du ligga med raka höfter i 15 minuter.

Du får ligga på ryggen och på sidan. När du ligger på rygg får du böja höften genom att du antingen drar benen upp mot magen eller höjer huvudändan på sängen. Se bilderna nedan.

Dagen efter operationen

Du får böja max 60 grader i höfterna i max 60 minuter i sträck. Därefter behöver du ligga med raka höfter i 15 minuter.

Du får röra dig via sidoliggande på den sida som inte är opererad, till halvsittande, med hjälp av 2–3 personer. Därefter till stående och gående med stöd av ett gåbord. Du rör dig tillbaka till liggande via sidoliggande på den sida som inte är opererad, med hjälp av 2–3 personer.

Dag 15 efter operationen

Du får börja sitta. Först får du sitta kortare tider, cirka 30 minuter. Därefter får du gradvis öka tiden.

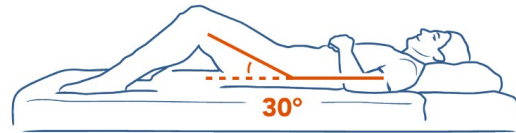
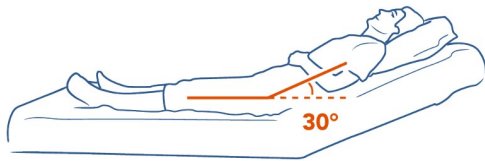
Rörelse efter gluteallambå

Samma dag som operationen

Du får böja max 30 grader i höfterna.

3. BEHANDLING Operation

Du får ligga på ryggen och på sidan. När du ligger på rygg får du böja höften genom att du antingen drar benen upp mot magen eller höjer huvudändan på sängen. Se bilderna nedan.



Höftvinkel i 30 grader.

Det är väldigt viktigt att du kommer upp till stående och gående, även om du inte mår helt bra. Du kommer att vara helt sängliggande förutom när personalen hjälper dig upp. Du kommer att behöva hjälp av en fysioterapeut och övrig personal vid alla förflyttningar åtminstone den första veckan.

För att du ska kunna stå upp kommer du att i liggande hjälpas till en speciell brits, en tippbräda. Där spänns en rem över dina knän, så att du kan stå stadigt även om du känner dig svag. Därefter tippas brädan successivt upp till ett upprätt läge. På bilden ser du en person på en tippbräda.

När du klarar att stå utan att bli yr får du kliva av tippbrädan och träna på att gå med stöd av ett gåbord. Därefter börjar personalen träna på att hjälpa dig upp till stående utan tippbrädan.

Tre dagar efter operationen

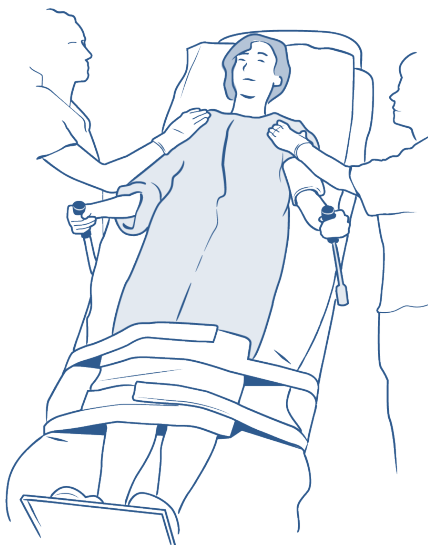
Du får böja max 45 grader i höfterna.

Oftast är det nu som du får börja träna på att ställa dig upp utan tippbräda. Detta sker genom att du rullar över på sidan nära sängkanten och tar ner fötterna mot golvet. En person stabiliserar dina ben medan du, med hjälp, trycker upp överkroppen med hjälp av dina armar. Du reser dig alltså direkt upp till stående utan att sätta dig eller böja höfterna mer än 45 grader.

Sex dagar efter operationen

Du får böja max 60 grader i höfterna.

Du får inte höja huvudändan på sängen mer än 45 grader. När du sitter i sängen ökar trycket mot skinkorna, vilket inte är bra för lambån den första tiden efter operationen.



Tippbräda.

Ät och drick så upprätt som möjligt

Försök att äta och dricka i ett så upprätt läge som möjligt. Det är viktigt att du får i dig mycket energi, och det kan vara svårt när du ligger ner. Att dricka näringsdrycker i stället för vatten är ett bra sätt att få i dig energi.

Det är bra att du rör på dig

Träna gärna på att gå när du hjälps upp till stående. Det gör att tarmarna arbetar bättre, vilket minskar risken för illamående och förstoppning. Andra fördelar är att lungorna vidgas, blodcirkulationen ökar och musklerna och lederna blir mer rörliga.

3. BEHANDLING Operation

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

- 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.

När får jag sitta?

Först dag 15 efter operationen får du börja sitta utifrån ett schema. Det styr hur ofta och hur länge du får sitta, så att lambån fortsätter att läka bra. Schemat börjar med att du får sitta 30 minuter vid 3 tillfällen per dag.