

Att opereras med en gluteallambå

Du är planerad för att opereras med en så kallad gluteallambå. När man tar bort ändtarmen och ändtarmsöppningen blir det ett sår på platsen där ändtarmsöppningen har suttit. Om man tar bort en del av eller hela bäckenbottenmusklerna blir sårhålan i bäckenbotten för stor för att enkelt sy ihop. Då kan man dela på den ena stora sätesmuskeln (gluteusmuskeln) och vrida in den över sårområdet för att täcka det. Den här tekniken kallas för en gluteallambå. Man kan ibland behöva använda båda sätesmusklerna för att täcka hela såret.

Efter operation

För att stora sätesmuskeln och såren kring bäckenbotten ska läka bra får du inte böja höfterna som vanligt, och därmed inte heller sitta, de första två veckorna. Du måste följa ett schema som personalen hjälper dig med

På operationsdagen, direkt efter operationen, får du som mest böja höfterna 30 grader. Du får ligga på ryggen och på sidan. När du ligger på rygg sker höftböjning antingen genom att du drar benen upp mot magen eller att du höjer huvudändan på sängen, se bilderna nedan:



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

Hjälp upp till stående

För att du ska kunna stå fast du inte får böja höfterna mer än 30 grader kommer du liggandes hjälpas till en speciell brits, en så kallad tippbräda. På tippbrädan spänns en rem över dina knän så att du ska kunna stå stadigt även om du känner dig svag. Därefter tippas hela britsen successivt upp till ett upprätt läge. På bilden nedanför ser du en person på tippbräda. När du klarar att stå utan yrsel får du kliva av tippbrädan och börja gångträna med stöd av gåbord. Därefter börjar vi träna på att hjälpa dig upp till stående utan tippbrädan.



Tre dagar efter operationen får du börja böja höfterna 45 grader. Oftast är det nu som du får börja träna på att ställa dig upp utan tippbräda, det vill säga direkt från liggande till stående utan att sitta.

Detta sker genom att du rullar över på sidan nära sängkanten och tar ner dina fötter till 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 får du börja böja höfterna 60 grader men du får inte höja huvudändan på sängen mer än 45 grader. Detta beror på att när du sitter i sängen ökar trycket mot skinkorna vilket inte är bra för stora sätesmuskeln den första tiden efter operationen.

Försök att äta och dricka i ett så upprätt läge som möjligt. Det är viktigt att du får i dig rikligt med energi vilket kan vara svårt när du ligger ner. Att dricka näringsdrycker istället för vatten är ett bra sätt att få i sig energi.

Det är bra att du rör på dig

Att gångträna i samband med att du hjälps upp till stående är väldigt bra när man är nyopererad. Det medför att tarmarna arbetar bättre vilket ger minskad risk för illamående och förstoppning. Andra fördelar med att promenera är att lungorna vidgas, blodcirkulationen ökar och dina muskler och leder blir mer rörliga.

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 dina lungor 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.

Att 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 stora sätesmuskeln fortsätter att läka bra. Schemat börjar med att du får sitta 30 min vid tre tillfällen per dag.

- ▶ Du kommer att få mer information om hur just du får röra dig när det är dags för dig att skrivas ut.