



REGION NORDJYLLAND

Sygehus Thy-Mors  
Gynækologisk-obstetrisk afdeling  
Højtoftevej 2 - 7700 Thisted  
Barselsafsnittet tlf.nr 97650565  
Gynækologisk sekretariat: 97650080 (tlf. tid kl. 9 – 11 og kl. 13 – 14)

[www.sygehusthymors.rn.dk](http://www.sygehusthymors.rn.dk)

# Skade på endetarmens lukkemuskel: Sphincterruptur

**SYGEHUS THY-MORS**  
Gynækologisk-obstetrisk afdeling

# Sphincterruptur

## Gode råd til dig, der har beskadiget endetarmens lukkemuskel

### Hvad er lukkemusklen?

Lukkemusklen sidder rundt om endetarmen og hindrer, at man er utæt for afføring og luft. Det består mest af muskelvæv, som er underlagt viljens kontrol. Det betyder, at man selv kan kontrollere, hvornår man spænder, og hvornår man slapper af, og dermed hvornår man skal på toilettet.

### Hvad er overrivning af lukkemuskel?

Mange kvinder brister i bækkenbunden, når de føder. Under en fødsel er der risiko for skade på lukkemusklen, fordi den bliver udvidet under presseperioden. Risikoen er størst, hvis barnet forløses med en sugekop, er meget stort, eller fødes med en arm og hovedet samtidig. Endetarmens lukkemuskel kan blive revet helt eller delvist over.

### Behandling af overrevet lukkemuskel.

Hvis der er en overrivning af endetarmens lukkemuskel, tilkaldes lægen for at sy den sammen igen. Det foregår oftest på en operationsstue i spinal eller fuld narkose. Trådene skal ikke fjernes, da de opløses af sig selv.

### På barselsgang

Mens du er på barselsgangen bliver du instrueret om forholdsreglerne for at beskytte lukkemusklen.

- **Sid ikke og stå ikke for lang tid ad gangen.**
- **Kom ind/ud af sengen ved at rulle om på siden**
- **Lig på siden når du ammer**
- **Undgå at løfte mere end barnets vægt**
- **Brug isbind mod hævelse og smerte de første dage**
- **Brug smertestillende medicin efter behov**
- **Tag Laktulose så længe der er behov**
- **Gå regelmæssigt på toilettet - giv dig god tid, lad være med at presse.**
- **Drik 2-3 liter væske dagligt, hvis du ammer. Ellers 1½ liter.**

Mens du er indlagt, tilser en fysioterapeut dig og instruerer dig i genoptræningen. Du får udleveret en siddepude til hjemlån, og der aftales ambulant tid i fysioterapien til opfølgende undersøgelse og instruktion.

\_\_\_\_\_ dag Dato \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_ Fysioterapeut

±

Tlf. nr 97650060

### Gode råd efter udskrivelsen

Hvis du efter udskrivelsen

- ikke kan holde på afføringen
- føler en forværring af dine symptomer
- observerer rødme, hævelse, feber eller ændring af smerterne omkring syningen.

skal du kontakte barselsafsnittet på 97650565

Det er vigtigt at forsætte med Laktulose efter udskrivelsen.

### Øvelser de første 4 uger

Venepumpeøvelser og små knibeøvelser er godt for blodomløbet i bækkenbundsmusklerne. Øvelserne modvirker hævelse og fremmer heling og funktion. Øvelserne kan udføres flere gange dagligt. Lave venepumpeøvelserne før knibeøvelserne.

### Venepumpeøvelser:

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Træk vejret så maven går ud, når du trækker vejret ind, og ind, når du puster ud. Gentag 5-8 gange.

Lig som før. Hold begge hænder bag det ene knæ med foden mod loftet. Vip i ankelleddet og rul derefter med foden først den ene vej og så den anden vej. Gentages 5-8 gange med hvert ben.

### Knibeøvelser:

Prøv forsigtigt hvor meget du kan knibe. Undgå at knibe så det gør ondt. Lig som før eller på siden med bøjede ben. Knib sammen i bækkenbunden, så du kan mærke, at du lukker endetarmsåbningen et kort øjeblik, giv langsomt slip. Hold en pause mellem hvert knib. Gentages 5-8 gange. Øg gradvis spændingen til at vare 2-3 sekunder. Når du kan knibe uden smerter kan du øge antallet og varigheden.

### Kontrol

Du bliver kontaktet telefonisk 3 måneder efter udskrivelsen af en sygeplejerske, som spørger hvordan det går med funktionen af bækkenbunden, vandladning afføring og smerter. Hvis der er problemer, eller du ønsker det, får du tid til kontrol hos en speciallæge i ambulatoriet.

Revideret november 2013 fys. LKT/spl. ALH