

Hvorfor er endetarmens lukkemuskel skadet?

Under fødselen blir bekkenbunnens muskler og bindevev strukket, og det kan oppstå rifter. Mange førstegangsfødende får mindre rifter, men i sjeldne tilfeller går riften fra mellomkjøttet til endetarmen slik at lukkemusklene blir helt eller delvis revet over. Det er økt risiko for å få rifter i lukkemusklene når hodet kommer svært raskt helt på slutten av fødselen, barnet er stort eller forløses med sugekopp eller tang.

Hva er endetarmens lukkemuskel?

Lukkemuskelen er en ringmuskel rundt den nederste del av endetarmen. Lukkemuskelenes funksjon er å holde på luft og avføring. Muskelen virker ved å være konstant sammentrukket. Dersom lukkemuskelen har vært skadet og ikke er fullstendig tilhelet, kan lukkemekanismen være svekket og dette kan medføre at man ikke har kontroll over tarmluft eller kan ha lekkasje av avføring.

Hvordan repareres en skade av lukkemuskelen?

De skadde muskelendene repareres med oppløselig tråd. Deretter sys riften i mellomkjøttet. Det er vanlig med hevelse og ømhet i dette området etter fødsel. Tråden som benyttes oppløses av seg selv i løpet av en til to måneder. Stingene skal derfor ikke fjernes med mindre de er svært plagsomme.

Hvor lenge har man smerter etter fødselen?

De første dagene etter fødsel er det normalt at det svir når du tisser. De første ukene kan det klø i området hvor det er sydd. Tilhelingen av såret vil normalt ta tre til fire uker. Du må derfor forvente at det kan gå opptil en måned før du er helt smertefri og har fått normal følelse rundt skjeden. Du kan forvente at du har behov for smertestillende medikamenter en til to uker etter fødsel. Vi anbefaler at du benytter 1 gram Paracetamol (Paracet) opptil 4 ganger i døgnet. Dette kan suppleres med Naproxen 250 mg 3 ganger daglig eller Diclofenac 25 mg 3 ganger daglig. Hvis du får sterke smerter eller feber, bør du kontakte lege eller fødeavdelingen. Økende smerter kan være tegn på infeksjon eller blodansamlinger i vevet.

Hygiene

Du skal holde såret rent ved å skylle med lunkent vann hver gang du er på toalettet. Du bør ikke skrubbe eller vaske iherdig i området hvor det er sydd. Som regel er det tilstrekkelig å benytte hånddusj.

Amming

Du skal forsøke og ikke sitte lenge om gangen den første uken etter fødsel. Det er en god idé å amme ved at du ligger på siden. Smertestillende medisin skader ikke barnet via morsmelken.

Gode råd om avføring den første tiden etter fødselen

Det er normalt at avføringen kommer i gang først et par dager etter fødsel. Du vil få tilbud om et avføringsmiddel mens du er innlagt. Du bør fortsette å benytte dette avføringsmiddelet de første to ukene etter fødsel (Laktulose 15 ml 2 ganger daglig, evt Parafin). Unngå å trykke mye. For å unngå hard avføring bør du drikke 1,5-2 liter vann hver dag og spise fiberrik kost som fullkornbrød, frukt, rosiner eller svsker. Hvis du får tynn avføring, bør du redusere inntak av avføringsmiddel.

Luft fra tarmen

Det er normalt at man ikke kan holde på tarmluft de første ukene etter fødsel. Musklene og nervene trenger tid på å komme i normal funksjon igjen.

Når skal jeg ta kontakt med lege eller sykehuset?

Du skal søke hjelp i følgende situasjoner

- Hvis du får feber
- Hvis det kommer stor hevelse i vevet
- Dersom sårsmertene øker på
- Hvis du tror at sår har sprukket opp
- Hvis du lekker avføring

Gode råd om sårtilheling den første tiden

- Unngå å sitte for lenge da det kan belaste såret og kan gi mer smerter
- Legg deg ned og stå opp av sengen ved å rulle på siden
- Du kan gjerne prøve å ligge på siden når du ammer
- Løft maksimalt 10 kg de første fire til seks uker
- Bruk smertestillende medikamenter etter behov
- Unngå hard avføring

Blir jeg normal igjen?

De fleste som har fått en skade av lukkemuskelen, har ingen varige plager. De fleste som har plager, har manglende kontroll over tarmluft og i svært varierende grad. Noen få kan få lekkasje av avføring eller ha hastverk med å komme på toalettet når man kjenner at man skal tømme tarmen. Det er viktig at man søker hjelp for dette da det finnes behandling.

Fysioterapi og gode råd om gjenopptrening

Ved UNN får du besøk av fysioterapeut en av de første dagene etter fødselen. Du får informasjon og råd om trening. Det er viktig at du trener opp bekkenbunnsmuskulaturen etter fødselen. Vi anbefaler følgende:

- Ikke gjør harde knipeøvelser de første to første ukene etter fødsel, men knipe lett rundt endetarmen
- Viktig at du slapper godt av i bekkenbunnen mellom hvert knip

Etter to uker kan du begynne med mer systematisk trening. Det gjør du slik:

- Finn en god utgangsstilling gjerne liggende for å eliminere tyngdekraften. Sittende og stående stilling gjør øvelsene tyngre
- Kjenn at du slapper av i setemusklene, magemusklene og lårmusklene, og pust vanlig
- Lukk igjen/"snurp" sammen rundt endetarmen og skjede og løft inn og opp
- Hold knipet så mange sekunder du greier og slipp opp
- Slapp godt av mellom knipene
- Gjenta 6-10 ganger 2-3 ganger daglig. I starten er det viktigste å lage seg en daglig rutine, da er det lurt å finne plass én gang om dagen, for så å øke etter hvert!

Andre viktige punkter som gjelder trening av bekkenbunnen:

- Vær bevisst på å slappe av i bekkenbunnen slik at du ikke lager deg et spenningsmønster ved å "holde" hele tiden
- Spenninger i bekkenbunnen kan gi smerter og problemer med å tømme blære og tarm. Det er aldri for sent å starte trening av bekkenbunnen
- Det kan være lurt å legge inn knip av bekkenbunnen under annen trening, samt ved tunge løft og host/nys

Nettsted for instruksjon om bekkenbunnstrening: <http://www.helsekompetanse.no/kib>

Sex etter fødsel

Når man har hatt en skade av lukkemuskelen, tar det en måned før riften er tilhelet og man bør derfor ikke ha samleie før etter fire uker. Man anbefaler ikke analt samleie de første to måneder etter fødselen. Din lyst til sex kan være naturlig nedsatt så lenge du ammer. Det skyldes endringer i hormonbalansen og dette medfører også ofte at man er tørr i skjeden. Du kan derfor benytte glidekrem for å unngå smerte.

Kontroll etter skade av endetarmens lukkemuskel

Selv om du opplever noe plager de første månedene etter fødsel, er det mulighet for spontan bedring i løpet av det første året. Har du store plager, er det viktig at du søker hjelp. Det er viktig at dine plager fanges opp, både fordi det finnes behandling og dette vil også være avgjørende for hvilke råd man vil gi i forhold til eventuell en senere fødsel. Dersom du ikke har varige plager, kan du i regelen føde normalt også ved senere graviditeter.

Ved UNN tilbys du kontroll ved Fødepoliklinikken etter seks måneder. Du vil da få anledning til å diskutere hva som skjedde under fødselen, hvordan du har det, og opplegg for eventuelle senere fødsler. Du vil da bli henvist videre til gastrokirurg, fysioterapeut eller gynekolog dersom du har symptomer eller plager etter riften.

Etter 12 måneder vil lege fra Kvinneklinikken kontakte deg på telefon og spørre om eventuelle problemer i forhold til endetarmens lukkemuskelfunksjon. Ved behov vil det ordnes med time for videre oppfølging.