

Til deg med rift i endetarmens lukkemuskel.

Bakgrunn: Opp mot 5 % av fødande kvinner får ein skade på lukkemuskelen i forbindelse med fødsel.

Praktiske råd: Rifta blir sydd og det er normalt at området er hovent og smertefullt dei første dagane. Det er viktig at stingene får ro og avlastning til å gro godt. Du bør derfor redusere trykket mot bekkenbotnen i starten. Det inneber å avgrense tida du sitter, går og står **den første veka**. Vær i aktivitet, men ta hyppige pausar og kvil ofte, helst i liggande stilling. Reduser løfting, men du kan løfte barnet.

Om du har spørsmål angående rifta, ring Kvinneklubben på tlf.: 41499042.

Kvile/drenasjestillingar

Ligg på ryggen med ein stor pute under lår og sete slik at underlivet er høgare enn navla. Kjenn at korsryggen kviler mot underlaget. Pust rolig inn gjennom nasen, pust ut gjennom munn. Du kan gjere dette 10 gonger og kvile 10-15 min i denne stillinga.

Rull saman dyne eller stable to puter og legg deg på magen over rullen slik at endetarmen er øvste punkt. Unngå trykk mot brystene. Pust rolig og kvil.

I sittande avlastast ved å sitte på ei myk pute. Trivs du best ved å sitte på hardt underlag er det også fint.

Råd etter fødsel

Unngå treg mage og trykking ved toalettbesøk. Det gjør du ved å drikke godt og ete fiberrik kost.

Unngå tungt husarbeid og tunge løft i 6 veker då det medfører stor auking i buktrykk.

Bruk kvile/avlastning for underlivet fleire gonger dagleg.

Begynn skånsam opptrening av bekkenbotn. Ligg i kvilestilling og lukk forsiktig endetarm-, skjede- og urinrørsopning. Gjer 4-5 slike samantrekningar 3 gonger daglig. Auk etter kvart kor mange samantrekningar opp mot 10.

Samliv kan tas opp igjen etter 6 veker.

Trening av bekkenbotn etter 4-6 veker

Når rifta er grodd, vanlegvis etter 1 måned, er det viktig at du begynner med meir trening av bekkenbotnen. Start gjerne i liggande stilling, då eliminerast tyngdekraftas påverking.

Lukk/snurp saman rundt endetarm og skjede, og løft **inn og opp**.

Ta i så godt du kan utan å halde pusten eller bruke sete- eller lårmusklar.

Hold knipet mens du teller til 5-6. Slipp og slapp av.

Gjenta 8-10 gonger tre gonger daglig i 3-6 månader.

Vedlikeholdstrening av bekkenbotnen er viktig heile livet. Gjennomfør 10 knip 1 gang daglig eller 3 x 10 tre gonger i veka.

Ta kontakt med oss på fysioterapiavdelinga dersom du ønsker oppfølging. Vi kan gje opplysningar om fysioterapeutar som har kompetanse på bekkenbotntrening.

Fysioterapeut KK: 55 97 42 93