

Frå fysioterapeutane: Til deg med episiotomi og perinealrift grad 2

Dette er eit informasjonsskriv frå oss fysioterapeutar på kvinneklinikken, som eit supplement til informasjonen dykk får frå barselavdelinga. Målet er å oppnå eit best mogleg behandlingsresultat, slik at ein kan gjenoppta aktivitetar gradvis og på ein trygg måte.

Praktiske råd etter fødsel:

Det er heilt normalt at området er hovent og smertefullt dei første dagane. Dette vil gradvis betre seg. Slik som ved andre skader er det viktig at stingene får ro og avlastning til å gro tilstrekkeleg. Difor er det viktig å redusere trykket mot bekkenbotnen den første perioden etter fødsel. Aktivitetar som **tungt husarbeid, hopping, løping og tunge løft** kan kjennes ubehageleg, og noko ein bør vere forsiktig med. Bornet ditt skal du sjølvstøtt få løfte. For dei fleste kan det vere gunstig å kome inn og ut av seng via sideleie. Avgrens tida du sitter, går og står den **første veka**, og deretter auk gradvis. Hald deg i fysisk aktivitet, f.eks. ved å gå på trilletur. Det er betre med fleire korte turar, enn få med lang varigheit. Ta deg hyppige pausar i løpet av dagen, helst i liggande stilling slik at bekkenbotnen får slappe av. Dette står det meir om i avsnittet under.

Dersom du må hoste, nyse eller le kan dette gi smerter. Du kan då forsøke å knipe lett i bekkenbotnen for å halde igjen bevegelsen som skjer ved trykket som oppstår. Du kan også fysisk støtte underlivet dersom du opplever store smerter.

Kvile/drenasjestillingar:

Ligg på rygg med ein stor pute under lår og sete. Slik vil bekkenet hevast, og underlivet kjem i høgare posisjon enn navla. Då vil sirkulasjonen også auke, som kan vere med på å dempe hevelsen. Det kan vere fint å kjenne etter at korsryggen kviler mot underlaget, og at du slappar godt av. Å fokusere på pusten i denne stillinga kan vere høveleg. Pust inn gjennom nasa og djupt ned i lungene slik at magen beveger seg, og pust ut gjennom munnen. Dette kan vere med å dempe aktiviteten i det sympatiske nervesystemet vårt, som regulerer stressresponsar. Repeter 10 gonger, og kvil i stillinga mellom 10-15 minutt.

Om du likar å ligge på magen kan du også gjere dette. Plasser to puter under magen, på denne måten vil bekkenet løftast noko opp- og bakover, og endetarmen vert høgaste punkt. Kvil til du kjenner at musklane bekkenbotnen klarer å slappe betre av eller så lenge du ynskjer.

Trening av bekkenbotnen den første månaden:

Det er viktig å kome tidleg i gong med trening av bekkenbotnen etter ein riftskade. Like etter fødsel vil det vere hevelse, og då kan det vere ubehageleg eller vanskeleg å få kontakt med muskulaturen. Begynn difor skånsamt, målet i denne perioden er å få kontakt med muskulaturen og auke sirkulasjonen til området. Ligg i kvilestilling og lukk forsiktig endetarm-, skjede- og urinrørsopning. Gjer 4-5 slike samantrekningar 3 gonger dagleg. Auk etter kvart til du klarer 10 repetisjonar x3. Dersom det er smertefullt eller gjer stort ubehag å knipe kan du forsøke å bruke mindre kraft.

Trening av bekkenbotnen etter 4-6 veker:

Når rifta er grodd, vanlegvis etter ein månad, er det viktig at du byrjar med meir trening av bekkenbotnen med ein viss progresjon. Start gjerne med knipeøvingar i liggjande stilling, då eliminerast tyngdekraftas påverking. Etter kvart kan du også auke vanskegraden ved å gjere det i sitjande og ståande utgangsstilling.

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

Bevegelsen skal skje inni bekkenbotnen, ikkje i sete- eller lårmuskulatur.

For ytterlegare progresjon kan du auke atal repetisjonar og sekundar per knip, og ved at du fysisk knip hardare/tar meir i. Jobb deg gradvis opp til du klarer å halde kvart knip opp imot 5-6 sekund, 10 repetisjonar x3. Gjenta slik i 3-6 månader. Klarer du dette, er du på eit høgt nivå.

Vedlikehaldstrening av bekkenbotnen er viktig heile livet. Gjennomfør 10 knip 1 gong dagleg, eventuelt 10 repetisjonar x3, 2-3 gonger i veka.

Det viktigaste er at du finn ein måte som fungerer for deg, som gjer at **du** gjennomfører treninga!

Liste over fysioterapeutar som arbeider med kvinnehelse finn du på følgjande nettsider:

<https://fysio.no/kvinnehelse>

<https://quintet.no/behandlere-inkontinens-og-bekkenbunnsplager/>

<https://vulva.no/behandlere/>

Ta kontakt med oss fysioterapeutar på KK ved behov eller andre spørsmål:

55 97 42 93 / 55 97 44 28 / 55 97 44 27

Les meir om bekkenbotnen og trening her:

<https://nekib.helsekompetanse.no/plager-under-graviditet-og-etter-fodsel/laerebok/bekkenbunnen/>