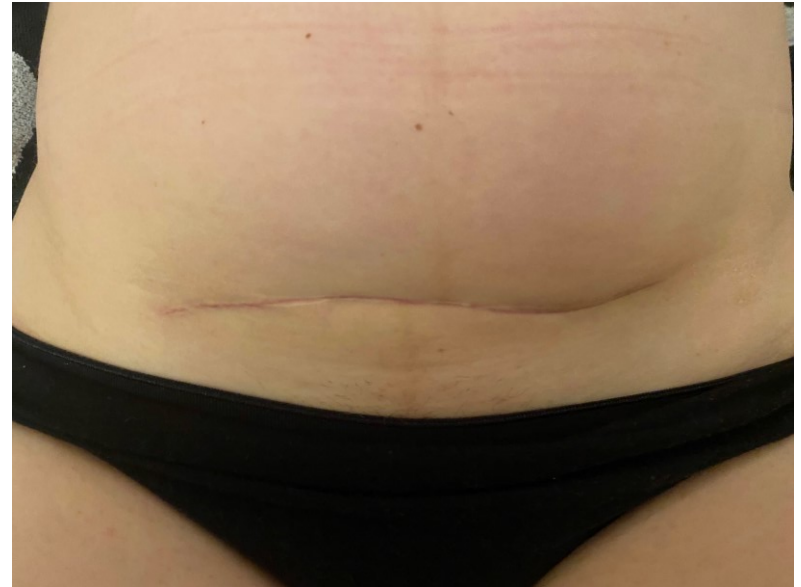
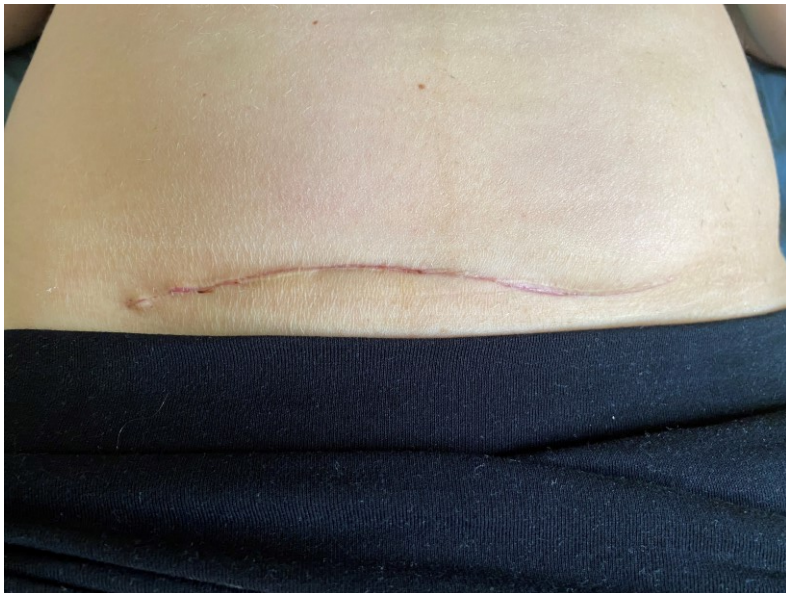


KEJSERSNIT



Ulla Due, fysioterapeut, ph.d.
Forkvinde DUGOF

BAGGRUND

Smerter efter kejsersnit medfører senere opstart af fysisk aktivitet, og smerter er fortsat tilstede hos 4-7% efter et år Nikolajsen L 2004, Jin J 2016

Sammenlignet med vaginalt fødende oplever flere smerter 1 år postpartum (7% versus 4%), (Kainu J 2016)

Typiske er der smerter i eller omkring arret, dog oftest milde

Smerter umiddelbart postpartum negativ prædiktør for fortsatte smerter

Øget viden om træning og en tidlig indsats postoperativt har positiv effekt på livskvalitet (Pilch A 2024)

10 minutters Præoperativ fysioterapi mindsker smerter og øger funktionsniveau lige efter - og 6 uger efter kejsersnit (Weerasinghe K 2022/2023)

GENOPTRÆNING EFTER KEJSERSNIT

Der findes mange patientinformationer på fødestederne om tiden lige efter kejsersnit

Kvinderne er usikre på, hvornår de må starte fysisk aktivitet – og hvad de må/ikke må

Det er svært for kvindernen at vurdere information fundet på SoMe etc. .. og det giver bekymringer

Kvinderne efterlyser, noget de kan gøre selv

Information kan være vejen frem...

HVEM ER DUGOF?

Dansk selskab for Urologisk-Gynækologisk og Obstetrisk Fysioterapi (DUGOF)

Formål & vision

Formålet for Dansk selskab for Urologisk, Gynækologisk og Obstetrisk Fysioterapi er at danne en organisatorisk ramme om en specialebærende faglig gruppe med henblik på at styrke de faglige miljøer og bidrage til at realisere visionen om specialiseret og evidensbaseret fysioterapi.

HVAD GØR VI?

Uddanner fysioterapeuter

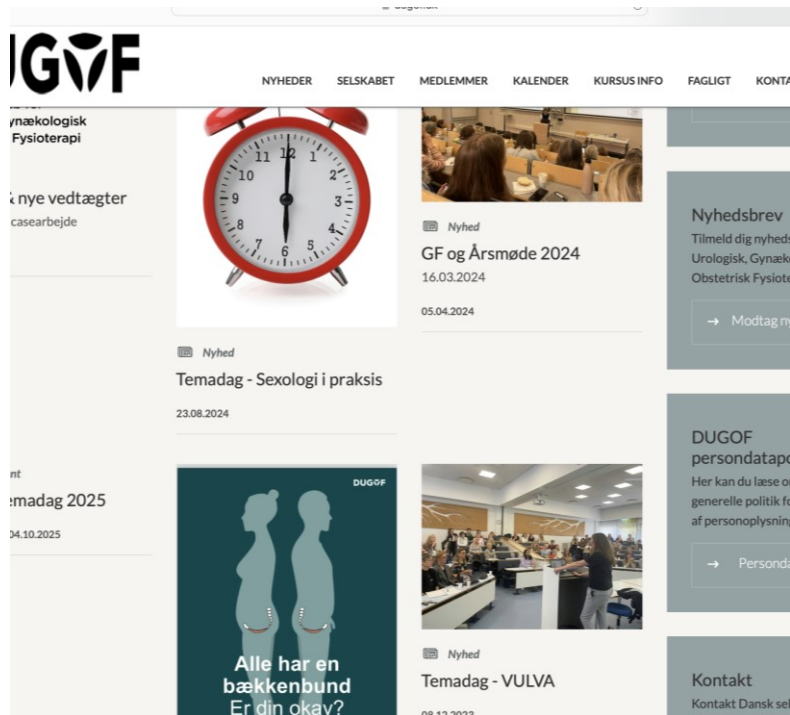
Udarbejder patientmateriale

Udarbejder/indgår i udarbejdelse af
høringssvar

Promoverer den evidensbaserede
fysioterapi

**Without evidence,
you are just
another guy with
an opinion**

HVEM ER VORES PATIENTER



Unge og gamle/kvinder og mænd/børn

Inkontinens

Genital prolaps

Vulvalidelser herunder smerter ved samleje/sex

Gravide og postpartum kvinder

– fysisk aktivitet, smerter, graviditetsrelaterede bækken smerter

Fødselsbristninger

NY PJECE – TIDEN EFTER KEJSERSNIT



INDHOLD: SIMPLE RÅD OG SIMPLE ØVELSER

Indholdsfortegnelse

1. Information 0-6 uger
2. Bevægelse 0-6 uger
3. Bækkenbundstræning
4. Vejtrækning
5. Arvævsbehandling 0-6 uger
6. Information 6-12 uger
7. Øvelser 6-12 uger
8. Arvævsbehandling 6-12 uger
9. Forslag til træning, du kan starte med



DUGOF

Information 0-6 uger

Tillykke med fødslen af din baby.

Et kejsersnit er en operation, og både din livmoder og dit maveskind er syet. Det skal have fred til at hele, men der er meget, du selv kan gøre.

- Tag smertestillende som anvist fra hospitalet
- Brug et mildt afføringsmiddel, såsom Magnesia
- Undgå tunge løft (følg hospitalets anvisninger)
- Kontakt egen læge, hvis du er bekymret



Uge 1



Uge 6

DUGOF

0-6 UGER POSTPARTUM – MAN MÅ MEGET, MEN TAG HENSYN

Ret dig op

Du må gerne løfte dit barn

Ligge på maven

Gå tur og gå på trapper

Knibeøvelser

Vejrtrækning

Rør ved dit ar (tilvænning til berøring, mere når sårskorpe er væk)



6-12 UGER POSTPARTUM, OG PÅ VEJ TILBAGE...

Tænk stadig på at rette dig op

Start træning, men langsomt

Muskelømhed

Ømhed i arret (tage den lidt med ro)

Hvis du vil... massage af arret (bliv gode venner med det ar, det er helet og ikke farligt)

Forslag til træningsformer



ØVELSESFORSLAG (UDVALGTE^{SE I PJECE})



HVORDAN FÅR MAN FAT PÅ PJECEEN?

Velkommen til Dansk Selskab for Urologisk, Gynækologisk og Obstetrisk F

Seneste nyheder, arrangementer og kurser



DUGOF
Tiden efter **kejsersnit**

DUGOF

Dansk Selskab for
Urologisk, Gynækologisk
& Obstetrisk Fysioterapi

 Nyhed

Årsmøde & nye vedtægter
Bodyimage og casearbejde

20.02.2025

 Nyhed

Kommer til at ligge på DUGOF.dk under fanen "Patienter"

Flere udgaver

Let printbar fil (patienten kan selv hente ned)

Gratis trykfil, som kan downloades og sendes til trykkeri (som folder)



Spørgsmål og tak for i dag