

SMÄRTLINDRINGSMETODER OCH MÄTNING AV SMÄRTA EFTER KEJSARSNITT

DU SOM KOMMER FÖR OPERATION

Vi vill förverkliga bästa möjliga smärtvård efter operationen. En effektiv smärtvård förbättrar tillfrisknandet efter operationen, underlättar hjärt- och lungfunktionen, minskar uppkomsten av blodproppar och förbättrar tarmfunktionen.

Varje operation medför mer eller mindre smärta. En kraftig smärta efter operation är obehaglig och medför också besvärande biverkningar. En effektiv smärtlindring förutsätter samarbete mellan patienten och vårdpersonalen. Bekanta dig med följande anvisningar om mätning av smärta och olika smärtlindringsmetoder. I frågor angående smärtvård kan du vända dig till den ansvariga anestesiläkaren och/eller smärtvårdaren.

MÄTNING AV SMÄRTA

Varje människa upplever smärta på olika sätt. Det är mycket viktigt att du berättar åt vårdpersonalen hur kraftigt och på vilket sätt du upplever smärtan. För att förbättra vården har vi tagit i bruk en smärtmätare, som underlättar bedömningen av smärtgraden efter ingrepp.

Smärtmätaren är en enkel 10 centimeter lång kil eller linjal (se bilden), som i den ena ändan visar smärtfrihet (0) och i den andra ändan den värsta möjliga smärtan (10). Välj på linjalen eller kilen den punkt som bäst beskriver dina smärtor.

Smärtmedicinens effekt bedöms genom att vi frågar dig på nytt om en stund hur svår smärtan nu är. Om smärtan inte blivit betydligt lindrigare kan du få mera smärtmedicin och vid behov ändras smärtlindringen så att den passar dig bättre.

Du kan också uttrycka smärtan direkt med nummer; 0 betyder att du inte har några smärtor alls och 10 värsta möjliga smärta.

Du kan också beskriva smärtan med ord: ingen smärta, lindrig smärta, måttlig smärta, svår smärta, outhärdlig smärta.

Målsättningen är att smärtan efter operationen hålls lindrig, på smärtmätaren under 3.

För att användningen av smärtmätaren skall fungera, är det viktigt att du bekantar dig med den redan före operationen. Sjukskötaren eller barnmorskan hjälper dig att välja den metod, med vilken du bäst kan uttrycka dina smärtor.

SMÄRTLINDRINGSMETODER

Det finns flera olika möjligheter att behandla smärta efter operation. Med beaktande av operationen, dina eventuella tidigare erfarenheter och dina önskemål planerar anestesiläkaren en ändamålsenlig smärtbehandling.

VÄRKMEDICINER

Du kommer att ordineras vanliga inflammationsvärkmediciner regelbundet 2-3 gånger/dygn antingen som tabletter, kapslar, suppositorier eller injektioner.

STARKA VÄRKMEDICINER

Du ordineras vid behov stark värkmedicin i tablettform via munnen eller som injektion i muskeln, under huden eller intravenöst. Det är viktigt att du begär smärtmedicin genast då smärtorna ökar.

EPIDURAL SMÄRTVÅRD

Anestesiläkaren sätter en epiduralkateter (en mycket tunn slag) mellan ryggkotorna in i epiduralrummet före operationen. Smärtlindrande medicin doseras via katetern med hjälp av en smärtpump. Ditt tillstånd följs noga med under hela epiduralvården.

Epidural smärtvård kan ibland förorsaka lindrigt illamående, klåda, svindel och urinerings-svårigheter. Lindrigt illamående och klåda kan underlättas med medicin.

Målsättningen är att epidural smärtvård inte inverkar på din rörelseförmåga.

Epiduralkatetern avlägsnas smärtfritt på avdelningen då dina smärtor lindrats så att de kan behandlas med värkmedicin intravenöst, i muskeln eller via munnen.

ÖVRIGA METODER

Då bedövningen upphört är det viktigt att du får värkmedicin genast då smärtorna ökar. På så vis uppnås en jämn och trygg smärtlindring.

Smärta kan också lindras med kylpåse, med förband som stöder operationsområdet och genom att söka en så god och avslappnad ställning som möjligt.

Genom att vara avslappnad minskar du smärtan som förorsakas av muskelspänning. Här följer några enkla avslappningsråd som du kan träna hemma redan på förhand.

- sök en bekväm ställning och slut ögonen lätt
- andas in, djupt och lugnt
- blås långsamt ut luften med eget tryck
- låt musklerna slappna av medan du blåser ut luften
- upprepa djup inandning och långsam utandning 3-4 gånger
- om du vill kan du tänka på baby, någon trevlig omgivning eller händelse eller något annat som du tycker om
- när du känner dig avslappnad kan du avsluta övningen med en djup inandning och långsam utandning