

FYSIOTERAPI ETTER STOR RIFT I ENDETARMENS LUKKEMUSKEL

KJERSTI HATLEBREKKE

Spesialist i kvinnehelse MNFF

Sexolog MNFKS

www.bekkenbunnen.no



KLASSIFISERING

Anatomiske strukturer involvert	Grad av skade	ICD-10
Overfladisk skade av hud i perineum eller vaginalslimhinne	1	O 70.0
Dyp perinealskade med affeksjon av muskulatur i perineum, men uten affeksjon av anal sfinktermuskulatur	2	O 70.1
Skade av perineum som involverer anal sfinktermuskulatur	3	O70.2
Mindre enn 50 % av EAS er skadet	3A	O 70.2
Mer enn 50 % av EAS er skadet	3B	O 70.2
Både EAS og IAS er skadet	3C	O 70.2
Analsfinktermuskulatur og anal/rektalslimhinne	4	O 70.3

Illustrasjon hentet fra Perinealskade og sfinkterskade ved fødsel, Veileder i fødselshjelp 2020, NGF

FAKTA

- 1.8 % av alle fødende i Norge (MFR pr 21.12.23) risikofaktorer primiparitet, baby > 4kg, operativ forløsning (tang verre enn VE), lang utdrivningstid
- *NB: Salvesen og Mørkved 2004 fant kortere aktiv trykkesid hos førstegangsfødende kvinner som trente bb i svangerskapet (gratis artikkel)*
- Over halvparten av disse kan få analinkontinens, hovedsakelig i form av luft og/eller fekal hastverk = manglende evne til å utsette avføring i mer enn 15 minutter fra første følelse av trang
- Øket antall vaginal fødsler og alder forverrer plagene (nhi.no)
- Oppfølging hos fysioterapeut med kompetanse *foreslås NGF*
- Gynekologisk kontroll etter 6 - 12 måneder *foreslås NGF*

KONSEKVENSER

- Analinkontinens, urininkontinens
- Smerter/ubehag
- Nedsatt seksuell funksjon
- Dyspareuni (smerter ved samleie)
- Psykiske plager som angst, isolasjon, skam, frykt
- Opplevelse av manglende støtte fra helsepersonell



Women's experience of obstetric anal sphincter injury following childbirth: An integrated review; 2020 (gratis artikkel)

<https://www.vg.no/forbruker/helse/i/g68v61/det-er-tabu-skam-og-flaut> (artikkel VG 2020)

GENERELLE RÅD

Kvinnen må selv oppsøke fysioterapeut med kompetanse for hjelp til evaluering og opptrening etter 4-6 uker...

0-4 uker: Samtale på barsel. Begrense sitting, gåing og ståing, amme i liggende stilling, hyppig hvile med elevert bekken, skånsom bekkenbunnstrening 3-5 sek hold, 5 reps x 3 daglig, unngå tunge løft, tungt husarbeid og trykking/treg mage. Mykgjørende middel, *toalettkrakk*, smertestillende 1g + NSAIDS ved behov

4-6 uker: Øke aktivitetsnivået gradvis, øke holdetid og intensitet på bb øvelser: styrke, statisk og dynamisk uthold. Trene kjernemuskulatur i tillegg

Etter 6 uker: Gjenoppta samliv, bekkenbunnstrening 10 reps, 10 sek holdetid i 3 serier

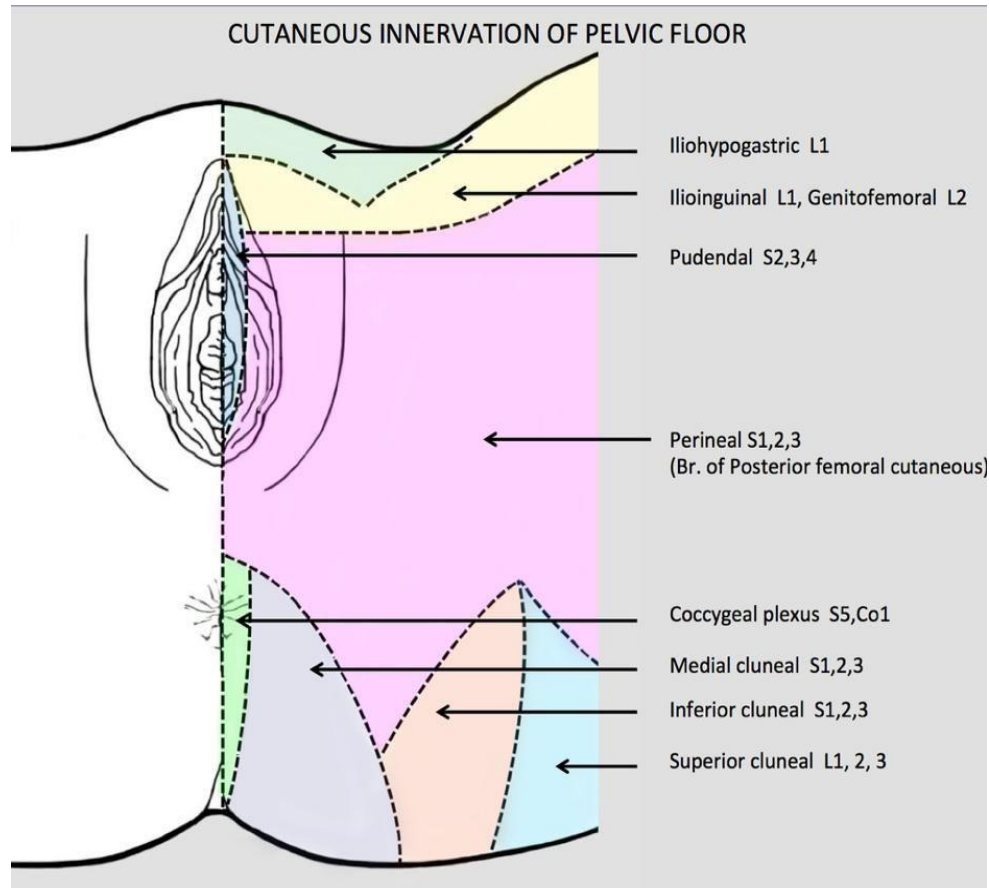
Utfordring: Nerveskade i tillegg til sfinkterskade, mer omfattende muskelskade som hel eller delvis avrivning av bekkenbunnens hovedmuskel levator ani

<https://www.ahus.no/behandlinger/fodselsrifter-med-skade-pa-endetarmens-lukkemuskel>

SPESTFIKT OM EVALUERINGEN FRA 4 -6 UKER POSTPARTUM

- Benytt St. Mark's anal inkontinens score skjema
- Undervis i korrekt kontraksjon, forklar hva du skal gjøre før måling/us
- Inspiser perineum, bruk hodelykt
- Mål bekkenbunnsstyrke med enten Camtech (trykk), Myoplus Pro (EMG) eller digital palpasjon (Oxford skala)
- Test sensibilitet vulva og anokutan refleks (sakralt nivå S3-5 og sfinktertonus)
- Hvis ikke samtykket vaginal/anal måling lar seg gjennomføre, observer perineum for perineal inndragning og slipp *Bø et al 2021*
- Lag en behandlingsplan i samråd med pasient
- Støtt kvinnen emosjonelt

SENSIBILITET VULVA



Musculus ischiocavernosus

M. bulbospongiosus

M. transversus perinei profundus

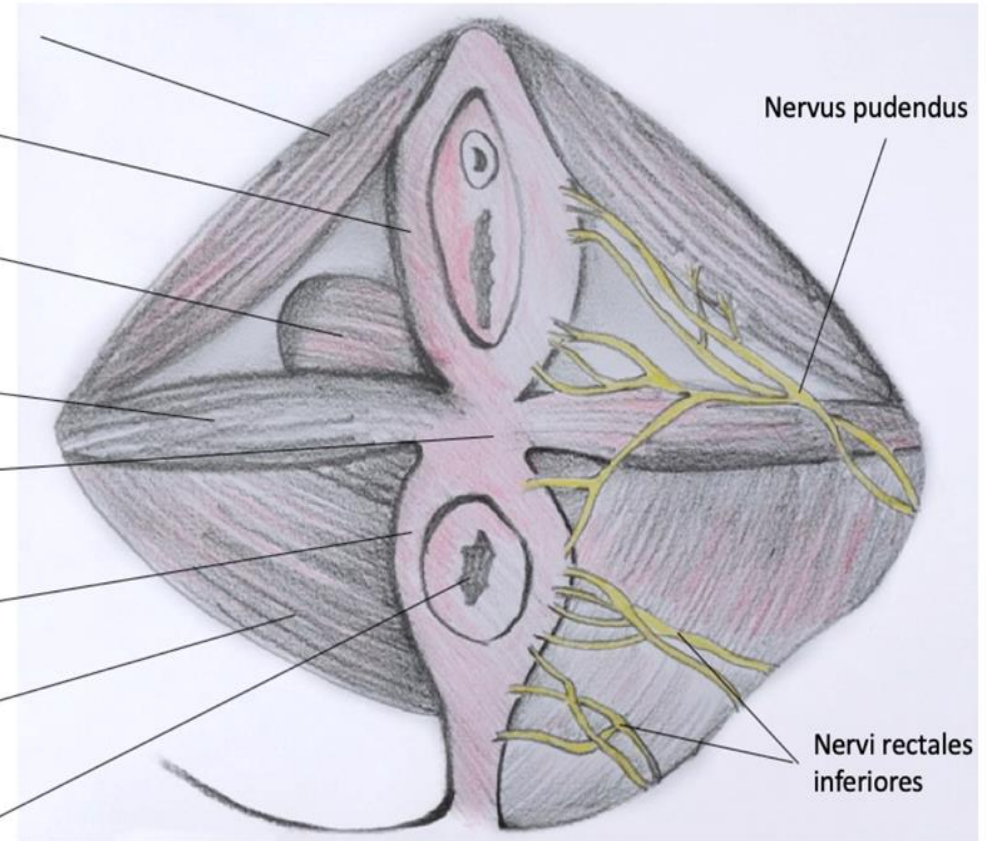
M. transversus perinei superficialis

Corpus perinea superficialis

M. sphincter ani externus

M. levator ani

Anus



Bilde: S. Sahlstein

SPESTFIKT OM BEHANDLINGEN FRA 4 - 6 UKER POSTPARTUM

Fokusere på sfinkter lukking,
inndragning og avspenning:

- Sideliggende med egenpalpasjon
- Sittende på sammenrullet vaskeklut for feedback til perineum og anus
- Albu-knestående
- Stående med egenpalpasjon



Do pelvic floor muscle exercises reduce postpartum anal incontinence? A randomised controlled trial Johannessen et al BJOG 2016

EFFEKT AV TIDLIG BEKKENBUNNSTRENING 0-4 UKER FOR SFINKTER RUPTURER RCT

- Early pelvic floor muscle training after obstetrical anal sphincter injuries for the reduction of anal incontinence *Mathe et al 2016*
- Utført av spesialisert fysioterapeut
- Ingen elektrostimulering
- Signifikant mindre lekkasje for tarmluft, flytende avføring og stressinkontinens i tidlig rehab gruppe

A systematic review and network meta-analysis comparing treatments for faecal incontinence

Simillis et al 2019 (gratis artikkel)

Hva kan fysioterapeuter tilby?

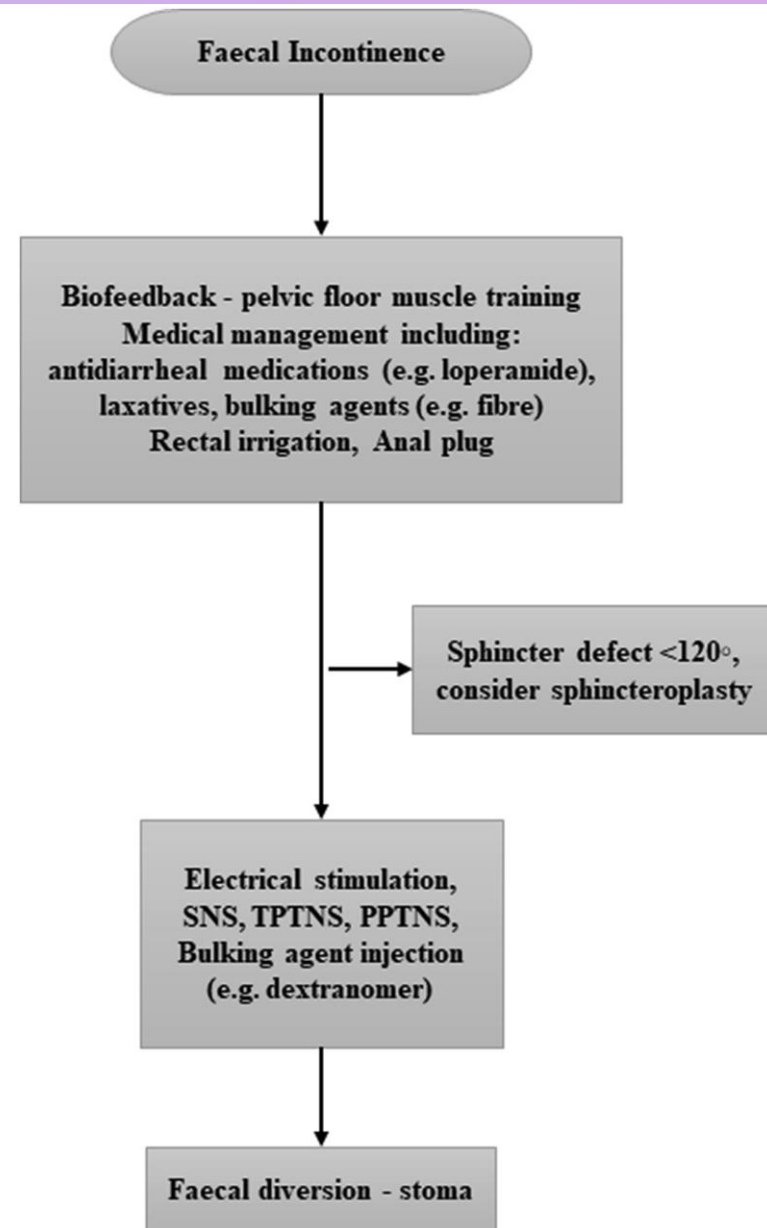
Biofeedback

Bekkenbunnstrening

Elektrostimulering

Transkutan Posterior Tibial Nerve Stimulering

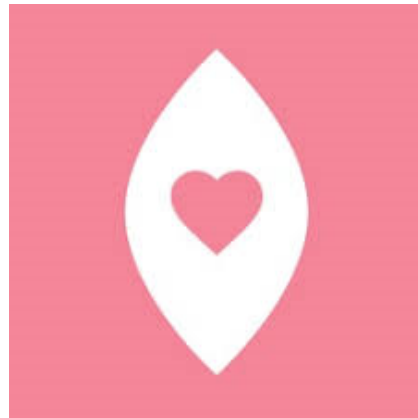
Perkutan Posterior Tibial Nerve Stimulering



HJELPEMIDLER

Trene til apper: Gynzone og Kniptid

El stim, EMG biofeedback, TPTNS



Diagnosis and Treatment of Obstetric Anal Sphincter Injuries: New Evidence and Perspectives
Spinelli et al 2021 (gratis artikkel)

ER DAGENS PRAKSIS GOD NOK?

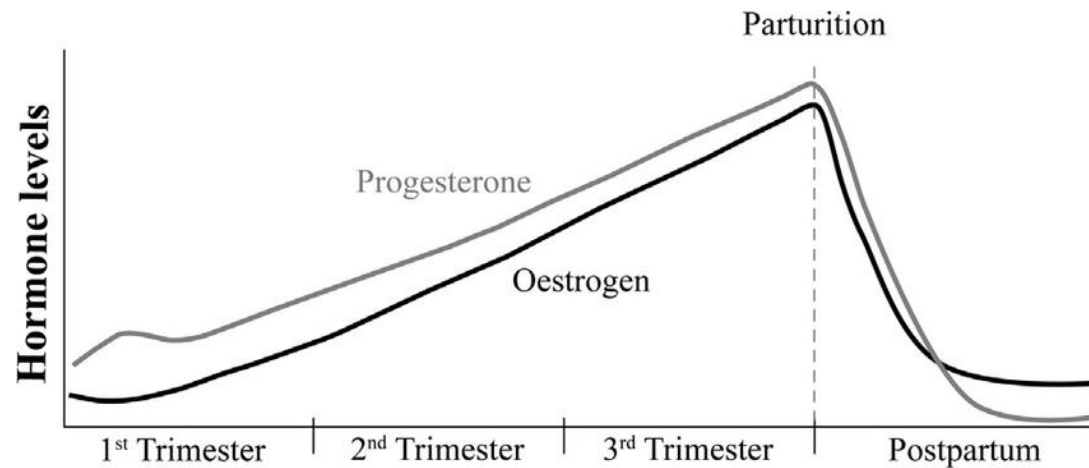
- Ved uoppdagete sfinkter rupturer kan kvinnen fortsatt ha problemer med analinkontinens for tarmluft og fekal hastverk > 4 mndr postpartum
- Verifiseres med endoanal ultralyd
- Klinisk ofte kort perineum < 3 cm

Anal incontinence and unrecognized anal sphincter injuries after vaginal delivery- a cross-sectional study in Norway, Berg og Sahlin 2020 (gratis artikkel)

HVA MED DET HORMONELLE?

Kjønns hormoner synker drastisk, prolaktin og oxytocin øker drastisk

Østrogenreseptorer analt i glatt, tverrstripet muskl og slimhinnevev



I tillegg: Estrogen Effects on Wound Healing Huann-Cheng Horng et al 2017

ØNSKESCENARIO

- Gratis og obligatorisk time hos spesialisert fysioterapeut for alle med store rifter i endetarmens lukkemuskler
- *NB: Faggruppen for kvinnehelse i NFF jobber for at alle barselkvinner skal få 1 gratis kontrolltime hos spesialisert fysioterapeut tilknyttet helsestasjoner = god samfunnsøkonomi!*
- Lavdosert lokal østrogen for alle med store rifter så fremt baby er normalvektig og dier godt *NB: Ikke ved Faktor V Leiden mutasjon*
- Kontrolltime med endoanal ultralyd for alle med vedvarende analinkontinens etter 4 måneder

HVOR FINNER DU BEHANDLERE?

- <https://quintet.no/finn-naermeste-behandler/>
- <https://fysio.no/kvinnehelse>
- <https://www.fodselsplager.no/>



Takk for
oppmerksomheten!

Kjersti Hatlebrekke

kh@bekkenbunnen.no

kjersti@hikl.no

www.bekkenbunnen.no