



KLINISKA STUDIER VISAR:

En postoperativ gördel bidrar till smärtlindring och ökad mobilisering

Att återhämta sig efter bukkirurgi innebär ofta både fysiska och psykiska utmaningar. Oavsett om det är i samband med kejsarsnitt, bråck eller stomi är smärta, nedsatt rörlighet, sår eller ärrbräck vanligt efter operationen.

Vi har sammanställt ett antal kliniska studier som visar att en gördel kan reducera smärta, öka rörlighet och minska risken för postoperativa komplikationer. Både direkt efter operation och under rehabiliteringsfasen. Användning av gördel efter kirurgi har utvärderats i flertalet systematiska metaanalyser, som baseras på randomiserade kontrollerade studier (RCT).

Gördel efter olika typer av bukoperation

Att använda gördel efter en bukoperation kan bidra till både fysiskt och psykiskt stöd under återhämtningen. Studier visar att gördel kan minska smärta, ge ökad trygghet och främja mobilisering, vilket i sin tur skulle kunna leda till kortare vårdtid, lägre vårdkostnader och bättre livskvalitet. Studier visar att patienter som genomgår laparotomi och använder en individuellt utprovad prefabricerad gördel postoperativt, har signifikant minskad smärta jämfört med patienter utan gördel. I en av studierna användes NordiCares gördel "LyftPlus".

Fördelar enligt metaanalyser¹⁻³:

- Minskar postoperativ smärta, speciellt 1-4 dagar efter kirurgi.
- Underlättar rörlighet och mobilisering, speciellt dag 3.
- Minskar risken för komplikationer.
- Lägre morfindosering behövs (vid laparotomi).
- Ger ökad känsla av trygghet och stabilitet.

1. The efficacy of abdominal binder in women undergoing cesarean delivery: A meta-analysis of randomized controlled trials. 2. Evidence on postoperative abdominal binding: A systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. 3. The Clinical Effects of Abdominal Binder on Abdominal Surgery: A Meta-analysis.



Gördel vid stomi och stomibråck

För personer med stomi kan en gördel ge stöd och förebygga bråck. För gördelns funktion att förhindra stomibråck finns 3 evidensbaserade guidelines. Resultaten visar på vikten av stomissköterskans arbete för att uppnå bra resultat. Utprovning, behov, information och bedömning är viktiga bitar.

Fördelar enligt 3 evidensbaserade guidelines¹⁻³:

- Kan förebygga utveckling av stomibråck
- Ger smärtlindring vid redan uppkommet bråck
- Ökar trygghet vid rörelse och fysisk aktivitet
- Förbättrar kroppsuppfattning och självkänsla

1. Parastomal Hernia Prevention, Assessment, and Management: Canadian Best Practice Recommendations. 2. Supporting Adults Who Anticipate or Live with an Ostomy 3. Prevention and treatment of parastomal hernia: a position statement on behalf of the Association of Coloproctology of Great Britain and Ireland.



Gördel efter kejsarsnitt

De senaste åren har det gjorts flera studier som enbart utvärderar användning av gördel efter kejsarsnitt. De visar en tydlig effekt på minskad postoperativ smärta, vilket dessutom påverkar amningen positivt. Därtill ses en ökad mobilisering postoperativt, vilket i sig kan minska risker för komplikationer. Forskning visar att många kvinnor upplever förbättrad funktion, avlastning och livskvalitet vid användning av gördel de första dagarna efter kejsarsnitt.

Fördelar enligt metaanalyser (2021-2024)¹⁻³:

- Effektiv smärtlindring upp till 48 timmar postoperativt.
- Ökad mobilisering inom 24 timmar.
- Positiv effekt på amning.
- Minskad postoperativ stress.
- Ökad livskvalitet och känsla av kontroll.

1. The efficacy of abdominal binder in women undergoing cesarean delivery: A meta-analysis of randomized controlled trials. 2. The efficacy of abdominal binders in reducing postoperative pain and distress after cesarean delivery: A meta-analysis of randomized controlled trials. 3. The effectiveness of the abdominal binder in relieving pain after cesarean delivery: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.



Gördel efter bråckkirurgi

Vid operation av exempelvis bukväggsbråck används gördel för att minska smärta och underlätta läkning. Gördeln kan även minska känslan av obehag och risken för återfall genom att förhindra överansträngning.

Fördelar enligt en metaanalys från 2024¹:

- Minskad smärta 2 veckor efter kirurgi.
- Förbättrad mobilisering och gångförmåga (6MWT).
- Minskar känslan av tyngd eller obehag.
- Lägre förekomst av sårinfektion (SSI).

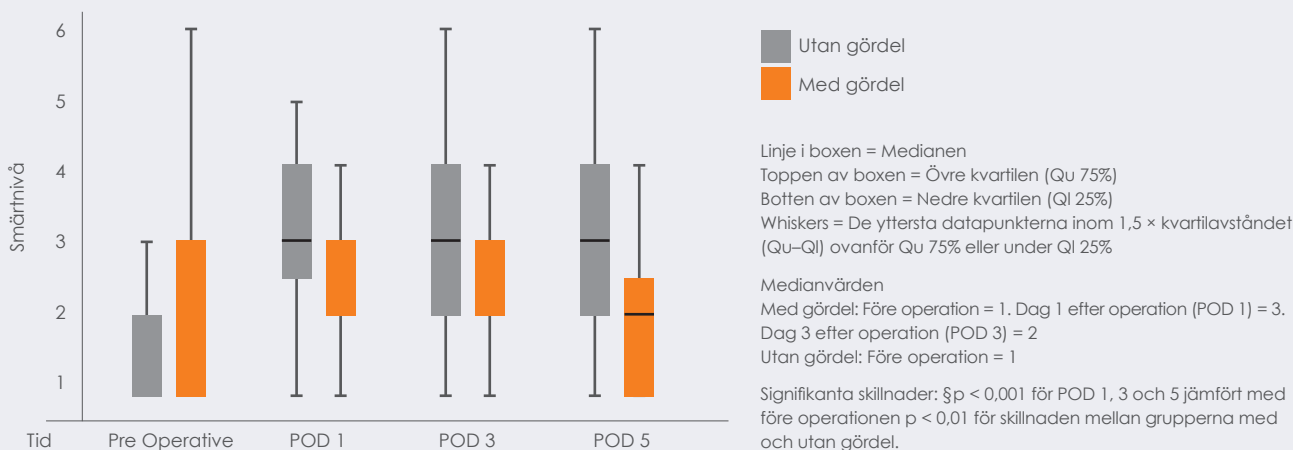
1. Effect of an abdominal binder on postoperative outcomes after ventral hernia repair: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.



Smärtnivån minskar hos patienter med gördel

Diagrammet nedan visar smärtnivån hos patienter innan och efter operation. De grå staplarna visar smärtnivån hos patienter utan gördel och de orange staplarna visar smärtnivån där patienterna använt gördel. Efter operation visar staplarna att smärtnivån är högre hos patienter utan gördel.

Mätning av nuvarande smärtnivå (PPI) med McGill-enkäten före och efter operation.



Källa: The effect of abdominal support on functional outcomes in patients following major abdominal surgery: a randomized controlled trial.

Referenslista

- Parastomal Hernia Prevention, Assessment, and Management: Canadian Best Practice Recommendations.
- Supporting Adults Who Anticipate or Live with an Ostomy | RNAO.ca.
- ACPGBI Parastomal Hernia Group. Prevention and treatment of parastomal hernia: a position statement on behalf of the Association of Coloproctology of Great Britain and Ireland. Colorectal Dis. Off. J. Assoc. Coloproctology G. B. Irel. 20 Suppl 2, 5–19 (2018).
- Abd-ElGawad, M. et al. The effectiveness of the abdominal binder in relieving pain after cesarean delivery: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Int. J. Gynaecol. Obstet. Off. Organ Int. Fed. Gynaecol. Obstet. 154, 7–16 (2021).
- Abeles, A., Kwasnicki, R. M., Pettengell, C., Murphy, J. & Darzi, A. The relationship between physical activity and post-operative length of hospital stay: A systematic review. Int. J. Surg. Lond. Engl. 44, 295–302 (2017).
- Borglitt, T., Krogsgaard, M., Theisen, S. Z. & Juel Rothmann, M. Assessment of a support garment in parastomal bulging from a patient perspective: a qualitative study. Int. J. Qual. Stud. Health Well-Being 17, 2039428 (2022).
- Chantawong, N. & Charoenkwan, K. Effect of Elastic Abdominal Binder on Pain and Functional Recovery Following Gynecologic Cancer Surgery: A Randomized Controlled Trial. Medicina (Mex.) 57, 481 (2021).
- Cheifetz, O., Lucy, S. D., Overend, T. J. & Crowe, J. The effect of abdominal support on functional outcomes in patients following major abdominal surgery: a randomized controlled trial. Physiother. Can. Physiother. Can. 62, 242–253 (2010).
- Christoffersen, M. W., Olsen, B. H., Rosenberg, J. & Bisgaard, T. Randomized clinical trial on the postoperative use of an abdominal binder after laparoscopic umbilical and epigastric hernia repair. Hernia J. Hernias Abdom. Wall Surg. 19, 147–153 (2015).
- Clay, L., Gunnarsson, U., Franklin, K. A. & Strigård, K. Effect of an elastic girdle on lung function, intra-abdominal pressure, and pain after midline laparotomy: a randomized controlled trial. Int. J. Colorectal Dis. 29, 715–721 (2014).
- Di Mascio, D. et al. The efficacy of abdominal binders in reducing postoperative pain and distress after cesarean delivery: A meta-analysis of randomized controlled trials. Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol. 262, 73–79 (2021).
- Gouin, J.-P. & Klecolt-Glaser, J. K. The impact of psychological stress on wound healing: methods and mechanisms. Immunol. Allergy Clin. North Am. 31, 81–93 (2011).
- Graziani E Sousa, A. et al. Effect of an abdominal binder on postoperative outcomes after ventral hernia repair: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Hernia J. Hernias Abdom. Wall Surg. 29, 20 (2024).
- Hoskins, C., Dempsey, A. & Brou, L. A Mixed-Methods Study of the Effect of Abdominal Binders on Opioid Use and Postoperative Pain After Cesarean Birth. Nurs. Womens Health 26, 30–37 (2022).
- Hubbard, G. et al. Experiences of support garments following bowel stoma formation: analysis of free-text responses in a cross-sectional survey. BMJ Open Gastroenterol. 6, e000291 (2019).
- Jiang, N. et al. The Clinical Effects of Abdominal Binder on Abdominal Surgery: A Meta-analysis. Surg. Innov. 28, 94–102 (2021).
- Lin, S.-L., Yen, C.-F., Hsieh, C.-J., Chang, W.-P. & Wang, C.-H. The efficacy of abdominal binder in women undergoing cesarean delivery: A meta-analysis of randomized controlled trials. Midwifery 142, 104281 (2025).
- Melzack, R. The short-form McGill Pain Questionnaire. Pain 30, 191–197 (1987).
- North, J. Early intervention, parastomal hernia and quality of life: a research study. Br. J. Nurs. Mark Allen Publ. 23, S14–18 (2014).
- Ossola, P., Mascioli, F., Coletta, D., Pizzato, M. & Bononi, M. Evidence on postoperative abdominal binding: A systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. Surg. J. R. Coll. Surg. Edinb. Irel. 19, 244–251 (2021).
- Rothman, J. P., Gunnarsson, U. & Bisgaard, T. Abdominal binders may reduce pain and improve physical function after major abdominal surgery - a systematic review. Dan. Med. J. 61, A4941 (2014).
- Saeed, S. et al. Use of Abdominal Binders after a Major Abdominal Surgery: A Randomized Controlled Trial. Cureus 11, e5832.
- Strigård, K., Stark, B., Bogren, A. & Gunnarsson, U. Ventral hernia and patient experience of an elastic girdle. ANZ J. Surg. 85, 525–528 (2015).
- Taylor, C. et al. Experiences of wearing support garments by people living with a urostomy. Br. J. Nurs. Mark Allen Publ. 28, S26–S33 (2019).