

Evidens viser flere fordele ved bælte efter kejsersnit



Studier viser, at brug af bælte efter kejsersnit kan:*

- ✓ Mindske postoperativ smerte
- ✓ Fremme mobilisering
- ✓ Skabe stabilitet og støtte i coremuskulaturen
- ✓ Mindske behovet for smertestillende medicin
- ✓ Påvirke amningen positivt
- ✓ Mindske postoperativt ubehag og stress
- ✓ Yde effektiv, ikke-farmakologisk smertelindring

Anbefalinger ifølge studierne*:

Anvendelse

Sæt kompressionsbæltet på indenfor 4–6 timer postoperativt, helst når sårbandagen/forbindingen er tæt og tør, og når det er tid til mobilisering.

Frekvens

Bær bæltet kontinuerligt det første døgn, hvis det tolereres. Dag 2–3: Bær bæltet i vågen tid og ved aktivitet. Det kan tages af ved hvile/søvn.

Behandlingstid

Afvikl brug efter 72 timer, hvis problemfri mobilitet er opnået. Efter dag 3: Brug efter behov, eksempelvis ved hoste, gang eller længere tids siddende inaktivitet.

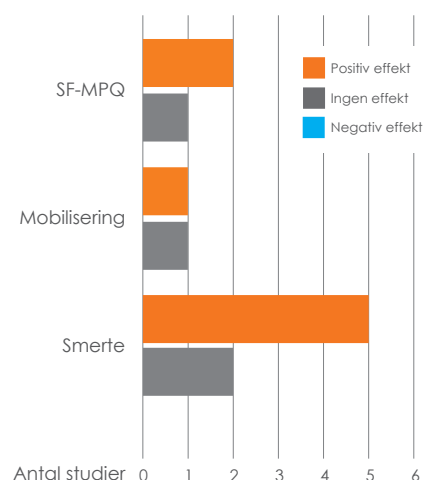
Brug af bælte efter kejsersnit kan mindske smerte og øge mobilisering

De seneste år er der lavet flere studier, som evaluerer brugen af bælte efter kejsersnit. De viser en tydelig effekt på reduceret postoperativ smerte, hvilket desuden påvirker amningen positivt. Derudover ses en øget mobilisering postoperativt, hvilket i sig selv kan reducere risikoen for komplikationer. Forskning viser, at mange kvinder oplever øget livskvalitet ved brug af kompressionsbælte de første dage efter kejsersnit.

Tre metaanalyser har undersøgt effekten af bælte efter kejsersnit. Studien *Shu-Ling Lin et al.** viste, at bælte reducerer smerte 6–48 timer postoperativt, uden komplikationer, og kan forbedre amning og mobilisering. *Di Mascio et al.** rapporterede reduceret postoperativ stress, men ingen forskel i smerte, mens *Abd-ElGawad et al.** viste både reduceret smerte og stress ved 24–48 timer.

Tre RCT-studier målte smerte med SF-MPQ (Short-Form McGill Pain Questionnaire), hvor patienten vurderer intensitet og karakter af smerten. To målte mobilisering, en med positiv effekt og en uden. Syv RCT viste reduceret postoperativ smerte, to uden effekt.

Sammenfattende viser studierne, at bælte efter kejsersnit ofte reducerer smerte, kan mindske stress og i nogle tilfælde fremme mobilisering. Ingen studier rapporterede negative effekter.



Eksempler på effektive postoperative bæltter efter kejsersnit



AbdoCare. Elastisk bælte i to forskellige højder. Kompression og form justeres nemt med velcro, som fæster over hele fladen.



LyffPlus Comfort. Stabilt abdominalbælte med formet mavestykke. To skinner bagtil og justerbar pasform med velcro og håndtag.



Smidig. Formbart, luftigt og meget behageligt bælte med håndtag. Den lange fæsteflade gør det fleksibelt i mål og støtte.

*Baseret på kliniske studier og metaanalyser (2021–2025):

1. Lin, S.-L., et al. The efficacy of abdominal binders in women undergoing cesarean delivery: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Midwifery*. 2025;142:104281.
2. 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*. 2021;262:73–79.
3. 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*. 2021;154:7–16.
4. Hoskins, C., et al. A Mixed-Methods Study of the Effect of Abdominal Binders on Opioid Use and Postoperative Pain After Cesarean Birth. *Nurs Womens Health*. 2022;26:30–37.