

# Evidens viser flere fordeler med bælte etter keisersnitt



## Studier viser at bruk av bælte etter keisersnitt kan:\*

- ✓ Redusere postoperativ smerte
- ✓ Øke mobilisering
- ✓ Gi stabilitet og støtte til magen
- ✓ Redusere smertestillende legemidler
- ✓ Påvirke ammingen positivt
- ✓ Redusere ubehag og stress
- ✓ Øke pasientens livskvalitet

## Anbefalinger ifølge studiene\*:

### Bruk

Ta på kompresjonsbeltet innen 4-6 timer postoperativt, helst når sårbandasjen/forbindingen er tett og tørr, og i forbindelse med mobilisering.

### Frekvens

Bruk beltet kontinuerlig det første døgnet, dersom det tolereres. Dag 2-3: Bruk beltet i våken tid og ved aktivitet. Det kan tas av ved hvile/søvn.

### Behandlingstid

Avslutt bruken etter 72 timer dersom problemfri mobilitet er oppnådd. Etter dag 3: Bruk ved behov, for eksempel ved hoste, gange eller lengre perioder med stillesitting.

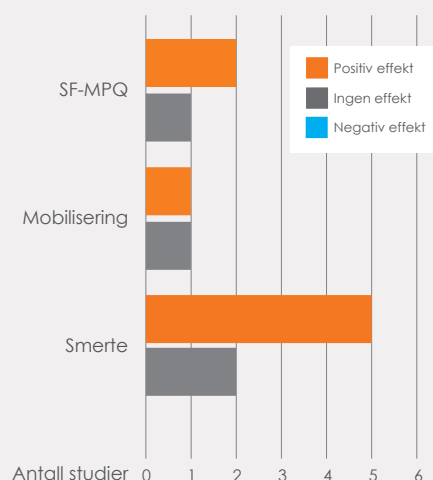
# Bruk av bælte etter keisersnitt kan redusere smerte og øke mobilisering

De siste årene er det gjennomført flere studier som evaluerer bruk av bælte etter keisersnitt. De viser en tydelig effekt på redusert postoperativ smerte, noe som også påvirker ammingen positivt. I tillegg ses økt mobilisering postoperativt, som i seg selv kan redusere risikoen for komplikasjoner. Forskning viser at mange kvinner opplever bedre funksjon, avlastning og livskvalitet ved bruk av bælte de første dagene etter keisersnitt.

Tre metaanalyser har undersøkt effekten av bælte etter keisersnitt. Studien Shu-Ling Lin et al. viste at bælte reduserer smerte 6–48 timer postoperativt, uten komplikasjoner, og kan forbedre amming og mobilisering. Di Mascio et al. rapporterte redusert postoperativ stress, men ingen forskjell i smerte, mens Abd-ElGawad et al. viste både redusert smerte og stress ved 24–48 timer.

Tre RCT-studier målte smerte med SF-MPQ (Short-Form McGill Pain Questionnaire), der pasienten selv vurderer intensitet og karakter av smerten. To målte mobilisering, én med positiv effekt og én uten. Syv RCT viste redusert postoperativ smerte, to uten effekt.

Sammenfattende viser studiene at bælte etter keisersnitt ofte reduserer smerte, kan redusere stress og i noen tilfeller fremme mobilisering. Ingen studier rapporterer negative effekter.



Eksempler på effektive postoperative belter etter keisersnitt:



**AbdoCare.** Elastisk bælte i to ulike høyder. Kompresjon og passform justeres enkelt med borrelås som fester over hele overflaten.



**LyffPlus Comfort.** Stabilt abdominalbælte med formet magedel. To skinner bak og justerbar passform med borrelås og håndtak.



**Smidig.** Formbart, luftig og svært behagelig bælte med håndtak. Den lange festeflaten gjør det fleksibelt i både mål og støtte.

\*Basert 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.