

# Evidens visar på flera fördelar med gördel efter kejsarsnitt



## Studier visar att användning av gördel efter kejsarsnitt kan:\*

- ✓ Minska postoperativ smärta
- ✓ Öka mobiliseringen
- ✓ Ge stabilitet och stöd åt bålén
- ✓ Minska smärtstillande läkemedel
- ✓ Påverka amningen positivt
- ✓ Minska obehag och stress
- ✓ Öka patientens livskvalitet

## Rekommendationer enligt studierna\*:

### Användning

Sätt på gördeln postoperativt inom 4-6 timmar, helst när sårförbandet är tätt och torrt samt i samband med mobilisering.

### Frekvens

Gördeln bärs kontinuerligt under det första dygnet, om det tolereras. Dag 2-3 bärs gördeln under vaken tid och vid aktivitet. Den kan tas av vid vila/sömn.

### Behandlingstid

Avsluta användningen efter 72 timmar om problemfri mobilitet har uppnåtts. Efter dag 3 används gördeln vid behov, exempelvis vid hosta, gång eller längre perioder av stillasittande.

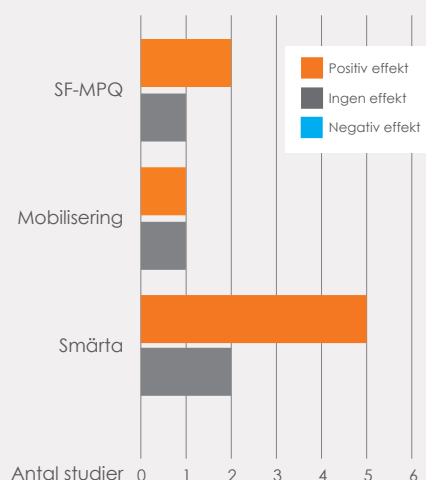
# Användning av gördel efter kejsarsnitt kan minska smärta och öka mobilisering

De senaste åren har det gjorts flera studier som 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.

Tre metaanalyser har undersökt effekten av gördel efter kejsarsnitt. Studien *Shu-Ling Lin et al.*\* visade att gördeln minskar smärta 6–48 timmar postoperativt, utan komplikationer, och kan förbättra amning och mobilisering. *Di Mascio et al.*\* rapporterade minskad postoperativ stress men ingen skillnad i smärta, medan *Abd-ElGawad et al.*\* visade både minskad smärta och stress vid 24–48 timmar.

Tre RCT-studier mätte smärta med SF-MPQ (Short-Form McGill Pain Questionnaire), där patienten skattar intensitet och karaktär av smärtan. Två mätte mobilisering, en med positiv effekt och en utan. Sju RCT visade minskad postoperativ smärta, två utan effekt.

Sammanfattningsvis visar studierna att gördel efter kejsarsnitt ofta minskar smärta, kan minska stress och i vissa fall främja mobilisering. Inga studier rapporterar någon negativ effekt.



Exempel på effektiva postoperativa gördlar efter kejsarsnitt



**AbdoCare.** Elastisk gördel i två olika höjder. Kompression och form justeras enkelt med kardborre som fäster över hela ytan.



**LyftPlus Comfort.** Stadig abdominal gördel med format magparti. Två skenor bak och justerbar passform med kardborre och handtag



**Smidig.** Formbar, luftig och väldigt behaglig gördel med handtag. Den långa fästytan gör den flexibel i mått och stöd.

\*Baserat på kliniska studier och metaanalyser (2021-2025):

1. Lin, S.-L., et al. The efficacy of abdominal binder 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.