

## Leefregels na een Borstoperatie

### Plastische Chirurgie

#### Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een borstoperatie ondergaan en nu kunt u uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede.

Voordat u met ontslag gaat, bespreken de chirurg of de verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een borstoperatie.

#### Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Forceer niets, neem in het begin regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan.

Bouw op deze manier uw activiteiten geleidelijk op. Houd er rekening mee dat het enige tijd kan duren voordat u zich weer helemaal aangesterkt voelt.

Zwaar lichamelijk werk, zwaar tillen en sporten, zorgen voor grote druk op de wond en de hechtingen. Daarom moet u dit de eerste zes weken na de operatie vermijden. Hevig hoesten of persen is ook niet goed voor de wond. Geef, als u moet hoesten, tegendruk door met uw hand of een kussentje tegen de wond te duwen.

Na twee weken mag u weer autorijden.

#### Wondverzorging

Houd bij de wondverzorging rekening met het volgende:

- de hechtingen van uw wond worden in de meeste gevallen na 10 tot 14 dagen op de polikliniek verwijderd. U krijgt hier een afspraak voor mee. Laat u de hechtpleisters zo lang mogelijk zitten;
- u mag na twee dagen of nadat het verband is verwijderd weer douchen. Nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek;
- vermijd de eerste zes maanden zoveel mogelijk zon of zonnebank en bescherm u goed met een sun-block. UV-straling kan de littekens een paarse verkleuring geven;
- de borsten zijn over het algemeen wat gezwollen na de operatie; ook kunnen zij wat geel / blauw verkleurd zijn door een bloedingstoring. Over het algemeen wordt dit vocht / oud bloed binnen enkele weken weer door het lichaam geresorbeerd;
- een definitief resultaat is hierdoor na enkele weken / maanden pas zichtbaar. Het weefsel in het operatiegebied kan wat minder gevoelig of zelfs ongevoelig zijn. Dit herstelt zich weer gedeeltelijk of in zijn geheel na enkele weken of maanden;
- draag zes weken dag en nacht een sportbeha. De beha moet goed steun geven maar mag niet knellen. Na deze periode mag u weer een beugelbeha dragen wanneer dit goed aanvoelt;
- zijn de littekens goed genezen, dan kunt u deze met een littekencrème tweemaal per dag soepel houden;
- roken heeft een negatief effect op de wondgenezing. Wij raden u daarom aan om niet te roken.

#### Pijnbestrijding

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn.

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom is het raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter.

Soms is het prettiger om zetpillen te gebruiken of de tabletten op te lossen in water. Heeft u zwaardere pijnstillers dan paracetamol nodig, bespreek dit dan met uw (huis)arts.

#### Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte blijven innemen, tenzij anders met u afgesproken is. Zijn er veranderingen ten opzichte van de medicijnen die u voor uw opname gebruikte, dan geeft de chirurg dit door aan de apotheek. U krijgt dan bij ontslag een kaartje mee waarop vermeld staat hoe laat u uw medicijnen bij uw apotheek op kunt halen.

Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de chirurg tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

## **Seksualiteit**

Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele gewoontes van voor de operatie weer op te pakken. Hierbij geldt hetzelfde als bij de overige lichamelijke inspanningen: luister goed naar de mogelijkheden en behoeften van uw lichaam. Heeft u vragen op het gebied van seksualiteit, bespreek deze dan met uw chirurg.

## **Sport**

Is uw conditie voldoende opgebouwd, dan kunt u weer fietsen. Trimmen en joggen mag u na vier tot zes weken. Zwemmen pas als de wond volledig gesloten is en er geen hechtingen meer inzitten.

De sauna mag u bezoeken als de wond geheel gesloten en genezen is. Krachtsporten en andere sporten, waarbij veel druk op het wondgebied uitgeoefend wordt, moet u de eerste zes weken vermijden.

## **(Pijn)klachten**

Heeft u de eerste vier weken na ontslag uit het ziekenhuis één van onderstaande klachten, neem dan contact op met:

- het secretariaat van de polikliniek Plastische Chirurgie, telefoon (053) 4872250 (tijdens kantooruren);
- buiten kantooruren met de receptie van het ziekenhuis zij nemen dan contact op met de dienstdoende plastisch chirurg. Telefoon (053) 487 20 00.

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- een opengaande wond;
- een ontsteking; de wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- een grote hoeveelheid vocht uit de wond;
- geen ontlasting gedurende drie dagen;
- diarree die langer dan vijf dagen aanhoudt;
- plotselinge benauwdheid;
- hevige pijn.

Neem contact op in alle gevallen waarin u zich niet goed voelt en het niet vertrouwt. U kunt ons beter een keer te veel dan te weinig bellen.

De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis door middel van een brief.

## **Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de verpleegkundige, nurse practitioner of arts dan om nadere uitleg.

De afdeling Plastische Chirurgie wenst u een spoedig herstel.