

Leefregels na een breukhersteloperatie van een litteken buikwand of een parastomale hernia.

Chirurgie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een breukherstel operatie ondergaan en kunt nu uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing maar ook rust komt uw herstel ten goede. Deze folder geeft informatie over leefregels na de operatie.

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. De fysiotherapeut kan u ondersteunen bij het opbouwen van uw dagelijkse activiteiten.

Als u zich goed voelt, mag u uw werkzaamheden, in overleg met de specialist meestal na 4 weken weer hervatten. Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, wacht dan minimaal twee tot 3 maanden na de operatie met het hervatten ervan. Overleg altijd eerst met uw chirurg over werkhervatting. Iedere patiënt herstelt in zijn eigen tempo. Autorijden is geen probleem als uw conditie dit weer toelaat. Ook fietsen is toegestaan.

U zult merken dat het soms enkele maanden kan duren voordat uw conditie weer vergelijkbaar is met die van voor de operatie. Ook kan het zijn dat u zich door de narcose tijdelijk wat minder kunt concentreren.

Voorom ,zeker de eerste 6 weken, een te grote druk op de buikwand. Dit om opnieuw een breuk te veroorzaken.

Voorom

- Zwaar tillen (maximaal 5 kg)
- Voorzichtig met bukken of strekken
- Hoesten/ niezen zonder buik te ondersteunen
- Persen

Maar ook na de 6 weken blijft de buikwand nog kwetsbaar.

Soms is het nodig dat u tijdelijk een steunband moet gaan dragen. Deze wordt dan op de afdeling aangemeten.

De band mag 's nachts af.

Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook at. Gezond eten is belangrijk. Zorg er wel voor dat de stoelgang goed is zodat persen voor ontlasting niet nodig is.

Wondverzorging

Gehechte wond

De hechtingen van uw wond worden op de polikliniek verwijderd. U krijgt hiervoor een afspraak mee. De wond zit binnen 10 dagen dicht. De volledige wondgenezing duurt echter 6 weken.

U mag met de wond gewoon douchen, goed na spoelen .

Open wond

In sommige gevallen gaat de wond tijdens de opname open, of wordt hij iets geopend door de chirurg. Een open wond heeft specifieke verzorging nodig en de genezing ervan neemt langere tijd in beslag. Tijdens de opname heeft u instructie gekregen over de zorg voor de open wond. Bent u of zijn naasten niet in staat de wond te verzorgen dan wordt de wijkverpleging ingeschakeld om dit voor u te doen thuis.

Met een open wond mag u gewoon douchen voorkom te veel zeep in de wond, goed met water uitspoelen, bad wordt afgeraden. Roken heeft een negatief effect op de wondgenezing.

Pijnstilling

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

Naast de voorgeschreven pijnmedicatie kan u de gebruikelijke medicatie weer innemen tenzij anders met u afgesproken.

Seksualiteit

Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele gewoontes weer op te pakken van voor de operatie. 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 met de chirurg.

Sport/bewegen

U mag weer thuis wandelen of fietsen als u zich weer voldoende zeker voelt en dit gewend was.

Geadviseerd wordt om onder begeleiding fysiotherapeut evt specifieke buikspierversterkende oefeningen te doen, dit mag pas na 6 weken en in overleg met de chirurg en/of stomaverpleegkundige.

Vermijd krachtssport, dit om te grote druk van binnenuit op de buikspieren te voorkomen. Dit mag evt weer pas al de basis spierkwaliteit weer goed is en dan evt met gebruik van een band.

Zwemmen mag als de wond goed genezen is

Het is prettig als u de eerste twee weken hulp kunt krijgen van mensen uit uw omgeving bij de huishoudelijke klussen. Wij adviseren u zware huishoudelijke taken te vermijden en goed te rusten. Zwaar tillen (meer dan vijf kilo) mag de eerste periode na de operatie zeker niet.

U krijgt een controleafspraak mee voor twee weken na de operatie op het spreekuur bij de chirurg evt in combinatie met een (stoma)verpleegkundige.

(Pijn)klachten

Heeft u wondproblemen, ernstige pijnklachten of andere vragen, dan kunt u altijd tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Chirurgie. Bij acute problemen 's avonds en in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp in Enschede, telefoon (053) 4 87 33 33.

Belangrijke contactgegevens

■ Poliklinieken Chirurgie

Algemene chirurgie 053-4873440

Oncologische Chirurgie, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41.

Chirurgie Oldenzaal, route 159, telefoon (053) 4 87 34 40.

■ Stomaverpleegkundige Chirurgie Enschede, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41 van maandag t/m vrijdag tijdens kantooruren

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 specialist, stomaverpleegkundige, verpleegkundig specialist of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

