

# Leefregels na een Buikwandplastiek

## Plastische chirurgie

### Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een buikwandplastiek (buikwandcorrectie) 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 verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een buikwandplastiek.

### 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 even kan duren voordat u zich weer helemaal aangesterkt voelt.

Zwaar lichamelijk werk en zwaar tillen, 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.

Als u zich goed voelt, mag u uw werk na vier tot zes weken weer hervatten. Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, overleg altijd eerst met uw chirurg over werkhervatting.

Houd er rekening mee dat veel patiënten er langer dan de aangegeven perioden over doen om hun conditie op te bouwen.

Autorijden is geen probleem als uw conditie dit toelaat.

### Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie lekker vond. U hoeft dus geen dieet te volgen, tenzij de diëtist anders met u afgesproken heeft.

### Wondverzorging

#### Bij de gehechte wond:

- 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;
- het kan zijn dat u na de operatie een blaaskatheter heeft, deze wordt meestal na een of twee dagen weer verwijderd;
- omdat er een grote wond is gemaakt, kan er wat lichtgeel vocht lekken uit de wond. Dit is normaal;
- nadat het verband eraf is moet u nog ongeveer zes weken een buikband dag en nacht dragen;
- u mag na twee tot vier dagen weer douchen;
- de wonddrains gaan er gemiddeld na twee dagen uit;
- nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Spoel de wond na met water en dep de wond na afloop goed droog met een schone doek;
- vermijd de eerste zes maanden zoveel mogelijk zon of zonnebank. Bescherm u goed met een sun-block. UV-straling kan de littekens een paarse verkleuring geven.

#### Bij een open wond

In sommige gevallen gaat de wond tijdens de opname of het herstel hierna open, of wordt hij iets geopend door de chirurg. Vaak komt of moet dit door ontsteking van de wond. We spreken dan van een open wond (overigens zijn de onderliggende weefsels wel gehecht). Een open wond heeft specifieke verzorging nodig en de genezing ervan neemt langere tijd in beslag.

Tijdens uw opname heeft u instructies gekregen van de chirurg en de verpleegkundige over de verzorging van de open wond. Bent u of zijn uw naasten niet in staat om uw wond te verzorgen, dan doet de wijkverpleegkundige dit.

Met een open wond kunt u gewoon douchen. Gebruik geen zeep of crème direct in of op de wond en dep de wond na afloop goed droog met een schone doek. Douchen is beter voor de wond dan het nemen van een bad. Wilt u toch graag in bad, spoel dan met de douchekop de wond na met water.

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.

## Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Deze vermoeidheid komt plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. De vermoeidheid wordt als extreem ervaren en lijkt op uitputting. De herstelperiode is bij deze vermoeidheid ook langer dan dat u voordien gewend was. Houd hier rekening mee als u uw dag inplant. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste weken 's middags een uurtje op bed te gaan liggen.

## Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte blijven innemen, tenzij anders met u afgesproken is. Soms zijn er tijdens de opname veranderingen in de medicijnen aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of er medicijnen bij gekregen heeft. 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 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 de buik en het wondgebied uitgeoefend wordt, moet u de eerste tijd vermijden.

## (Pijn)klachten

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

- het secretariaat van de polikliniek Plastische Chirurgie, telefoon (053) 487 2250 (tijdens kantooruren);
- de receptie van het ziekenhuis, zij nemen 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. 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.