

# Leefregels na een Oorcorrectie

## Plastische chirurgie

### Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een oorcorrectie ondergaan en 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, bespreekt de chirurg of de verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een oorcorrectie.

### Dagelijkse activiteiten

Als u uw dagelijkse activiteiten weer oppakt, houdt u dan rekening met het volgende:

- 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;
- zwaar lichamelijk werk en zwaar tillen of voorover buigen dient u de eerste tijd te vermijden;
- slaap de eerste twee tot zeven dagen met een extra kussen onder het hoofd;
- draagt u een bril, dan is het verstandig de beugels van de bril over het verband te dragen;
- In totaal draagt u twee tot zes weken 's nachts een hoofdband (sportband). De band mag niet knellen en geen drukplekken veroorzaken, maar ook niet te los zitten;
- na zeven dagen, als de hechtingen en het verband verwijderd zijn, mag u weer volledig douchen, zeep of shampoo gebruiken en water over de oren laten lopen. De hoofdband mag tijdens het douchen af;
- vermijd de eerste zes maanden zoveel mogelijk zon of zonnebank. Gebruik een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor. Uv-licht kan de littekens een paarse verkleuring geven.

### 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

Ten aanzien van de wondverzorging geldt:

- er kan een zwelling rondom uw oren optreden en het kan wat blauw worden. Het is belangrijk dat het verband vier tot zeven dagen goed blijft zitten. Het verband mag echter niet knellen of pijn doen. Zit het verband te los, verschuift het of laat het los, neem dan contact op met de polikliniek Plastische Chirurgie;
- de hechtingen en het verband worden na zeven dagen op de polikliniek verwijderd. U krijgt hier een afspraak voor mee;
- nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek;
- het eindresultaat van een oorcorrectie is pas na drie tot zes maanden te verwachten. Tot die tijd kunnen zwelling en verkleuring optreden;
- tot ongeveer een jaar na de operatie kunnen de oren weersgevoelig zijn;
- 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 zetabletten 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. 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

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen. Is uw conditie voldoende opgebouwd, dan kunt u weer fietsen. Sporten en zwemmen mag weer na drie tot zes weken 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.

## (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 22 50 (tijdens kantooruren);
- receptie ziekenhuis (053) 487 20 00 (buiten kantooruren), zij nemen contact op met de dienstdoende plastisch chirurg.

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- een opengaan 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 van de zaalarts.

## Belangrijke contactgegevens

- Plastische Chirurgie Enschede, route C13, telefoon (053) 487 22 50;
- Plastische Chirurgie Oldenzaal, route 180, telefoon (053) 487 22 50;
- Receptie ziekenhuis (053) 487 20 00.

## 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 of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

De afdeling Plastische Chirurgie wenst u een spoedig herstel.