

Leefregels na een vertebroplastiek

Gynaecologie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een vertebroplastiek ondergaan, een geheel of gedeeltelijke pijnvermindering en versterking van het wervellichaam door het inspuiten van cement. U kunt nu 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 radioloog, de verpleegkundige en de fysiotherapeut deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een vertebroplastiek.

Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau, ook wat betreft autorijden en fietsen. Informeer ook altijd bij uw verzekeraar wanneer u weer mag autorijden en fietsen. Alles mag weer, op geleide van de pijn. Bewegen is goed, til alleen geen zware dingen, probeer niet te vallen, alle adviezen die bij osteoporose (botontkalking) horen. De pijn neemt de eerste weken af. U kunt nu nog pijn ervaren door de ingreep.

Voeding

U kunt na de behandeling normaal eten. U hoeft dus geen dieet te volgen, tenzij de diëtist anders met u afgesproken heeft.

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. 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 gynaecoloog dit door aan de apotheek. Recepten kunnen meestal aan het einde van de dag bij uw eigen apotheek opgehaald worden. Wij raden u aan om eerst met uw apotheek hierover te bellen.

Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de arts 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 gynaecoloog of radioloog.

Sport

Sporten, baden en zwemmen mag u hervatten in overleg met de gynaecoloog en radioloog.

(Pijn)klachten

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

- met de onderzoekscoördinator via het secretariaat Radiologie, telefoon (053) 4 87 32 00;
- na twee dagen (na ontslag) met het secretariaat Gynaecologie, telefoon (053) 4 87 23 30;
- buiten kantooruren met de dienstdoende gynaecoloog via het centrale nummer van MST, telefoon (053) 4 87 20 00.



Mogelijke klachten zijn:

- de prikplaats gaat lekken;
- de prikplaats zwelt op en wordt rood;
- koorts boven de 38.5°.

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.

Bij overige klachten kunt u contact opnemen met uw huisarts.

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

Belangrijke contactgegevens

- polikliniek Gynaecologie, route H03, telefoon (053) 4 87 23 30.

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 arts of verpleegkundige of nurse practitioner dan om nadere uitleg.

Wij wensen u een spoedig herstel.