

Leefregels na het inbrengen van tissue expander(s)

Plastische chirurgie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een operatie 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, bespreekt de chirurg of de verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na het inbrengen van tissue expander(s).

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. Hou er rekening mee dat het enige tijd kan duren voordat u zich weer helemaal aangesterkt voelt.

Zwaar lichamelijk werk, sporten 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. In deze periode mag u maximaal 1 kilo tillen.

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 2 weken hoeft dit niet meer.

Als u zich goed voelt, mag u uw werk weer hervatten. Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, wacht dan minimaal 6 weken na de operatie met het hervatten ervan. Overleg altijd eerst met uw chirurg over werkhervatting. Autorijden mag weer na twee weken.

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

- 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.
- Tijdens de operatie kan de expander al gedeeltelijk gevuld zijn. Bij de volgende afspraken zal deze verder gevuld worden.
- Is de wond volledig gehecht en gesloten, dan geneest deze voor het grootste deel binnen tien dagen. De volledige wondgenezing duurt echter zes weken.
- U mag na twee dagen weer douchen.
- De hechtpleisters moet u zolang mogelijk laten zitten, alleen als deze loslaten mag u ze verwijderen.
- Nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Dep de wond na afloop goed droog met een schone handdoek.
- Zon en zonnebank moet u zoveel mogelijk vermijden in de eerste zes maanden na de operatie. UV licht kan de littekens een paarse verkleuring geven. Gebruik een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.
- 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 4 keer per dag 1gram zo nodig 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. Het is 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. Wanneer dit het geval is, geeft de chirurg dit door aan de apotheek.

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

- Sporten mag u weer na zes weken.
- 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 6 weken 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) 4872250 (tijdens kantooruren);
- buiten kantooruren: de receptie van het ziekenhuis, telefoon (053) 4872000. Zij nemen dan contact op met de dienstdoende plastisch chirurg.

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.

Na deze weken, of 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 plastisch chirurg.

Emoties

De operatie die u ondergaan heeft en uw ziektebeeld kunnen erg ingrijpend zijn in uw leven. U hoeft er niet vreemd van op te kijken dat u snel geëmotioneerd raakt. Het komt vaak voor dat iemand na een operatie van slag is en plotseling om niets de tranen laat lopen of zich ergens over opwindt. Het duurt enige tijd voor het geestelijk evenwicht hervonden is. Dit kan trouwens ook voor uw (eventuele) partner gelden. U moet u na thuiskomst op een nieuwe levenssituatie instellen. Vaak begint de verwerking van uw ervaringen pas als u thuis bent. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen kan dan raadzaam zijn.

Daarnaast kan de narcose zorgen voor veranderingen in uw gedrag. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan het slecht kunnen onthouden van informatie of het moeite hebben met lezen en puzzelen. Deze veranderingen zijn allemaal tijdelijk. Als u hulp wilt of nodig heeft bij het verwerken van uw ziekte, dan kunt u dit altijd met uw huisarts, chirurg of verpleegkundige bespreken.

Belangrijke telefoonnummers / contactgegevens

- Plastische chirurgie, Telefoon (053) 4872250.
- Plastische Chirurgie Enschede, route C13.
- Plastische Chirurgie Oldenzaal, route 180.

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.