

Leefregels na een gynaecomastie

Plastische Chirurgie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een gynaecomastie (borstvorming bij de man) 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 bespreken de chirurg of verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een gynaecomastie operatie.

Na een borstoperatie raden wij u aan om het de eerste weken wat rustiger aan te doen. Dit betekent dat u geen zwaar lichamelijk werk mag doen, zoals zwaar tillen en sporten. Dit is beter voor de genezing van de wond.

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 enige tijd 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;
- na een week mag u weer autorijden;
- als u zich goed voelt, mag u uw werk na twee weken of in overleg met de arts weer hervatten. Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, wacht dan minimaal zes weken na de operatie met het hervatten ervan. Overleg altijd eerst met uw chirurg over werkhervatting.

Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook at. Wij adviseren een gevarieerd dieet met ruime hoeveelheden groente en fruit. U hoeft dus geen dieet te volgen, tenzij de diëtist anders met u afgesproken heeft.

Wondverzorging

Denk bij de verzorging van de wond aan het volgende:

- de hechtingen van uw wond worden in de meeste gevallen na 10 – 14 dagen op de polikliniek verwijderd. U krijgt hier een afspraak voor mee;
- laat u de hechtpleisters zo lang mogelijk zitten;
- de borst is over het algemeen wat gezwollen na de operatie. Ook kan de borst geel / blauw verkleurd zijn door een bloeditstorting. Over het algemeen wordt dit vocht / oud bloed binnen enkele weken weer door het lichaam opgenomen. Heeft de arts dit geadviseerd, dan dient u het drukjasje gedurende zes weken dag en nacht te dragen. Het jasje moet goed steun geven, maar mag niet knellen;
- nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Spoel daarna de wond met de douchekop en dep de wond na afloop goed droog met een schone doek;
- een definitief resultaat is pas na enkele weken of maanden zichtbaar. Het weefsel in het operatiegebied kan wat minder gevoelig zijn of zelfs ongevoelig zijn. Dit herstelt zich weer gedeeltelijk of in zijn geheel na enkele weken tot maanden;
- zijn de littekens goed genezen, dan kunt u deze met een litteken crème twee keer per dag soepel houden.

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.

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. 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 zes weken tot de eerste controle 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 22 50 (tijdens kantooruren);
- buiten kantooruren met 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°;
- de wond lekt vocht of bloed, ziet er gezwollen of rood uit, voelt warm aan;
- geen ontlasting gedurende drie dagen;
- plotselinge benauwdheid;
- toenemende pijnklachten;

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 plastisch chirurg.

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 behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

De afdeling Plastische Chirurgie wenst u een spoedig herstel.

Medicatie bij ontslag:

Bij pijn:

Recept ja / nee
Politheek / eigen apotheek