

Richtlijnen voor thuis na een operatie aan baarmoeder en/of eierstokken en/of verzakking

Patiënteninformatie gynaecologie

Richtlijnen voor thuis na een operatie aan baarmoeder en/of eierstokken en/of verzakking

Inleiding

Om u een idee te geven wat u thuis wel en niet mag doen na een gynaecologische buik- of vaginale operatie zijn de volgende leefregels opgesteld voor de eerste zes weken na ontslag uit het ziekenhuis.

Wanneer u op nacontrole op de polikliniek komt, zal de gynaecoloog met u bespreken wat u daarna weer mag en kunt doen. Als er bij deze nacontrole geen bijzonderheden gevonden worden, zullen er waarschijnlijk geen beperkingen meer zijn. U moet alles wel weer rustig opbouwen. Het belangrijkste is dat u niets forceert.

Leefregels

- Als u een wond heeft mag de pleister na 48 uur verwijderd worden. U mag douchen.
- Regelmatig lopen en niet te lang staan. Als de wond meer pijn gaat doen, doet u mogelijk te veel.
- Met name na een verzakkingoperatie is het belangrijk de tijd te nemen voor het plassen en de plas niet te lang op te houden.
- Zorg ervoor dat de ontlasting niet te moeilijk gaat, zodat u niet (te veel) hoeft te persen. Drink voldoende en let op de voeding.
- Neem de eerste weken ook overdag voldoende rust.
- Ook na deze zes weken kunt u zich nog niet geheel de oude voelen. Dit kan soms een paar maanden duren.

	Direct na de operatie	Na 3 weken	Na 6 weken	Na 3 maanden
Dagelijkse activiteiten, licht huishoudelijk werk, normaal wandelen, rustig traplopen	Mag 	Mag 	Mag 	Mag 
Rustig fietsen, fietsen op hometrainer, in bad, zwemmen, autorijden	Beter niet 	Mag 	Mag 	Mag 
Hoge buikdruk, zwaar tillen (>10 kg)*	Beter niet 	Beter niet 	Mag 	Mag 
Seks (penetratie), tampon gebruik	Beter niet 	Beter niet 	Mag 	Mag 
Zware sporten met hoge buikdruk (hardlopen, springen, fitness)	Beter niet 	Beter niet 	Beter niet  Bij operatie verzakking	Mag  Wel langzaam opbouwen

* Probeer de eerste zes weken activiteiten, waarbij voor de operatie de verzakking duidelijk werd gevoeld, een beetje te vermijden. Probeer ook veel hoesten/niezen en persen op het toilet te beperken.

Gebruik, in overleg met uw huisarts, bij bekende longproblemen eventueel extra medicatie hiervoor en eventueel Movicolon voor de ontlasting.

Ontslag

U krijgt bij uw ontslag een controle afspraak mee voor op de polikliniek.

Zo nodig krijgt u bij uw ontslag een recept mee voor pijnmedicatie en/of ontlastingsmedicatie. De medicijnen kunnen worden opgehaald bij de apotheek in het ziekenhuis.

Bloedverlies

Zowel na een vaginale operatie als na een gynaecologische buikoperatie kunt u nog enkele weken bloed, overgaand in bruinige afscheiding, verliezen. Soms kan weer wat helder rood bloedverlies ontstaan omdat een inwendige hechting oplost. Dit is een normaal verschijnsel. Als het bloedverlies meer is dan vroeger bij een normale menstruatie, neem dan contact op met uw gynaecoloog.

Buikwond

Rondom de wond kan de huid anders aanvoelen of zelfs gevoelloos zijn. Het duurt vaak maanden voordat dit zich heeft hersteld. Dit komt omdat de huidzenuwtjes bij de operatie zijn doorgesneden. Ook kan zich nog wondpijn voordoen, met name in de hoeken van het litteken. Een

mogelijke oorzaak kan zijn dat u zich op dat moment lichamelijk teveel heeft ingespannen. Meestal zijn de klachten na 3 weken minder.

Een enkele keer kan een wond na het verwijderen van de hechtingen een klein stukje open gaan. Daarbij kan wat wondvocht uit de wond komen. Dit is niet erg, de wond groeit vanzelf dicht.

Het is belangrijk om de wond goed schoon te houden, bijvoorbeeld door de wond onder de douche met een zachte straal schoon te spoelen. Zalfjes en jodium mag u niet gebruiken. Een gaasje op de wond beschermt uw kleding tegen vlekken.

Plasproblemen

Als is geopereerd in het gebied dicht bij de blaas en urineleiders, kunnen tijdelijk wat plasproblemen ontstaan. Het plassen zal steeds beter gaan en weer helemaal normaal worden.

Na de operatie is er een verhoogde kans op een blaasontsteking. Als de pijnklachten bij het plassen blijven bestaan, raden wij u aan om uw urine bij het opstaan op te vangen en door de huisarts te laten controleren.

Werkhervatting

Het moment van werkhervatting hangt af van de soort operatie, uw leeftijd, lichamelijke conditie en van het soort werk. In het algemeen wordt een periode van 6 weken aangehouden. Overleg dit ook met uw bedrijfsarts.

Wanneer contact opnemen?

Neem contact op als u thuis last krijgt van:

- koorts (temperatuur hoger dan 38,5 °C);
- toename van buikpijn ondanks inname van pijnstilling;
- hevig vaginaal bloedverlies waarbij u ieder uur maandverband moet wisselen.

Contact

Gebruikt u de BeterDichtbij app en is uw vraag niet dringend? Stel dan uw vraag via de BeterDichtbij app.

De polikliniek gynaecologie is telefonisch bereikbaar op: 088 - 70 66 600

Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de polikliniek. [Gynaecologie - Bravis | Bravis](#)

Buiten kantooruren kunt u tot één week na uw ontslag de spoedeisende hulp bellen.

Bravis locatie Roosendaal: 088 – 70 68 889.

Bravis Bergen op Zoom: 088 – 70 67 302.

Als er na het lezen van deze folder nog onduidelijkheden zijn, kunt u zich vóór het ontslag wenden tot een van de verpleegkundigen of tot uw behandelend gynaecoloog.

Wij wensen u een voorspoedig herstel!