

# Leefregels na een voor- en/of achterwandplastiek operatie

Leefregels na een voor- en/of achterwandplastiek operatie	2
Adviezen voor thuis	2
De wond	3
Gynaecologische leefregels	3
Mogelijke complicaties die kunnen optreden	4

## Leefregels na een voor- en/of achterwandplastiek operatie

U heeft een voor- en/of achterwand ondergaan. In deze folder staan adviezen beschreven voor de komende weken.

### Adviezen voor thuis

In het algemeen geldt dat u goed naar uw lichaam moet luisteren. Uw lichaam geeft aan wat u aankunt en het is belangrijk dat u daar naar luistert.

### Tillen

Door te tillen neemt de druk in de buikholte toe en verhoogt u de druk op de wond. Let u daarom op dat u de eerste 6 weken niet zwaar tilt. Tot aan de controle afspraak mag u niet zwaarder tillen dan 2-5 kilo tenzij uw arts anders voorschrijft.

2

Buikdruk verhogende momenten vermijden, zoals hoesten, niezen, persen, bukken en tillen.

Bij teveel druk op de buik komt er teveel belasting op de onderbuik. Dit is niet goed voor de wondgenezing en de verzakking kan hierdoor terug komen.

### Huishoudelijk werk

Verricht u de eerste weken geen zwaar huishoudelijk werk, zoals bedden verschonen en stofzuigen. Lichte werkzaamheden (bijvoorbeeld: afstoffen, afwassen) kunt u wel doen. Zorg dat u zo min mogelijk bukt, strekt en rekt. Op deze wijze laat u de druk op de wond en in de buikholte niet onnodig toenemen. Traplopen is geen probleem.

## Werken

Wanneer u lichamelijk werk doet, mag u dit nog niet hervatten vóór de controle op de polikliniek Gynaecologie. Overleg met uw bedrijfsarts wanneer u uw werk weer kan hervatten.

## De wond

Door de operatie is er een inwendige wond aanwezig. Die met oplosbare hechtingen dicht gemaakt is. Het kan enkele weken tot maanden duren voordat de hechtingen oplossen. Hierdoor kunt u plotseling weer wat gaan vloeien, dit is normaal. Hechtingen in de schede kunnen tot ruim 6 weken na de operatie via de schede naar buiten komen.

## Pijn

U kunt de eerste dagen tot een week na de ingreep pijn hebben. Deze pijn neemt geleidelijk af. Bij pijn mag u maximaal 4 x per dag 1000mg paracetamol nemen. Verminderen afhankelijk van de pijnluchten.

## Gynaecologische leefregels

- Niet persen bij de ontlasting hierdoor kunnen de hechtingen loslaten. Daarom is het ook van belang om dat u vezelrijk eet, minstens 1.5 l vocht drinkt per dag en veel beweegt.
- Er kan eventueel een recept uitgeschreven worden door de gynaecoloog/huisarts voor een medicijn dat de ontlasting bevordert.
- Bij het niezen, lachen of hoesten kunt u het beste de bekkenbodem spieren aanspannen, dit voorkomt pijn.
- Als u zonder pijn over uw schouder kunt kijken en uw concentratievermogen weer normaal is, mag u weer autorijden. Pas wanneer u vrij en pijnloos kunt bewegen mag u ook fietsen. Dit

zal in het algemeen na 3 tot 6 weken kunnen.

- U kunt beter 6 weken geen tampons gebruiken.
- U kunt beter 6 weken geen geslachtsgemeenschap hebben i.v.m. beschadigingen vagina. Bespreek tijdens de controle afspraak met de gynaecoloog wanneer dit weer kan. U kunt beter 6 weken niet zwemmen of baden. Douchen mag.
- Er kan vaginaal bloedverlies optreden. Dit kan enkele weken duren. In het begin is het lichtrood. Dit wordt steeds bruiner waarna het langzaam afneemt.

### **Mogelijke complicaties die kunnen optreden**

- Nabloeding (overmatig vloeien meer dan een gemiddelde menstruatie of 6 weken na de operatie vloeien)
- Blaasklachten (pijn bij het plassen, niet volledige kunnen uitplassen en/of een blaasontsteking krijgen)
- Koorts (boven 38,5 °C)
- Obstipatie
- Pijn waarbij pijnstilling niet voldoende helpt
- Pussige en/of riekende afscheiding
- Toenemende buikpijnlachten

Wanneer één of meerdere van de bovenstaande complicaties zich voordoet, neemt u dan contact op:

Tijdens de eerste 24 uur na ontslag uit het ziekenhuis kunt u bellen met de afdeling Spoedeisende Hulp op telefoonnummer (0512) 58 88 13.

Tijdens kantooruren (8.00 tot 16.30 uur) kunt u contact opnemen met de polikliniek gynaecologie op telefoonnummer (0512) 58 88 24.