

Leefregels na een borstoperatie door een plastisch chirurg

Inleiding	2
Leefregels na de operatie	2
Herstel na de operatie	2
Activiteiten na de operatie	3
Complicaties	4
Vragen?	4

Inleiding

U bent in Nij Smellinghe opgenomen geweest voor een borstoperatie. Een borstoperatie is voor iedere vrouw een ingrijpende operatie. Niet alleen verandert er veel in emotionele zin, maar ook praktisch. In deze folder leest u over de leefregels na een borstoperatie. Ook vindt u informatie over het herstel en de activiteiten die u na de operatie wel en niet mag uitvoeren. Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u die stellen tijdens uw eerstvolgende polikliniekbezoek. Een tip is om uw vragen van tevoren op te schrijven.

Leefregels na de operatie

- Gedurende zes weken na de operatie moet u dag en nacht een sportbeha dragen. De beha mag tijdens het douchen even af. Douchen kan overigens geen kwaad voor de wondgenezing
- Nicotinegebruik vergroot de kans op stoornissen in de wondgenezing. Voor de optimale wondgenezing is het daarom belangrijk dat u tot zes weken na de operatie blijft stoppen met roken
- Het gebruik van paracetamol is toegestaan. U mag maximaal vier maal daags twee tabletten van 500 milligram innemen. Probeer dit binnen vier weken weer af te bouwen. Hierbij willen wij u erop attenderen dat u moet ingaan op de signalen die uw lichaam afgeeft. Pijn kan betekenen dat uw lichaam rust nodig heeft. Luister hiernaar

Herstel na de operatie

- Indien u een borstverkleining hebt gehad, kunnen uw borsten nog erg doof, hard en pijnlijk aanvoelen. Na ongeveer een jaar bereikt het litteken zijn definitieve vorm en gevoel. Het kan zelfs nog langer duren voordat u het gevoel in uw tepels terug krijgt. De kans

bestaat dat het gevoel wegblijft, verminderd is of zelfs dat de tepels gevoeliger worden

- Het is zinvol om de littekens regelmatig te masseren en in te smeren met zalf. Dat maakt littekens soepeler. U mag pas beginnen met masseren van de littekens als de wonden helemaal gesloten zijn. Er mogen nog wel wat harde korstjes op de wondranden zitten. Het gaat niet zozeer om wat voor zalf u gebruikt, als het maar om een vette, verzorgende crème gaat, bij voorkeur uit een tube
- Uw littekens bereiken na ongeveer een jaar hun definitieve vorm en kleur

Activiteiten na de operatie

- Alle activiteiten waarbij bijzondere krachtsinspanningen van uw armen worden gevraagd, worden u voor de tijdsduur van zes weken na de operatie afgeraden. Ook het verrichten van zware huishoudelijke werkzaamheden zoals stofzuigen, ramen zemen e. d., wordt afgeraden.
- In overleg met uw behandelend plastisch chirurg mag u uw werk weer hervatten. Over het algemeen zal dit tussen de vier en zes weken na de ingreep zijn, maar dat is afhankelijk van uw werkzaamheden.
- Wanneer u zich lichamelijk goed voelt, mag u twee weken na de ingreep weer autorijden en fietsen.
- Wanneer uw wonden goed genezen zijn, mag u zes weken na de ingreep weer zwemmen.
- Gedurende zes weken na de operatie mag u niet onder de zonnebank. Na deze periode moet u wanneer u onder de zonnebank gaat, uw littekens goed insmeren met sunblock.

N.B. Het is belangrijk uw gevoel te volgen bij het doen van uw activiteiten. Luister hierbij goed naar uw lichaam.

Complicaties

Een borstoperatie heeft dezelfde risico's als elke andere operatie. Er bestaat een kans op een nabloeding of er kan een infectie optreden, maar gelukkig komt dit bijna nooit voor. Als er zich na de operatie problemen voordoen, wordt u verzocht contact op te nemen met de plastisch chirurg.

Van dinsdag tot en met donderdag is dit tijdens kantooruren mogelijk in Nij Smellinghe, telefoon 0512 588 390.

Van vrijdag tot en met maandag kunt u tijdens kantoortijden contact opnemen met het MCL, telefoon 058 286 6140. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met het MCL 058 286 6666.

Vragen?

Mocht u nog vragen hebben naar aanleiding van deze folder, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek plastische chirurgie.