

Richtlijnen & leefregels

na een gynaecologische ingreep

Maatschap Gynaecologie IJsselland Ziekenhuis

U heeft zojuist een gynaecologische operatie ondergaan.

In het ziekenhuis had u misschien het gevoel dat u alweer tot heel wat in staat bent, maar eenmaal thuis valt dit vaak tegen. In deze folder staan een aantal praktische leefregels en richtlijnen.

Herstelperiode

- De herstelperiode kan van vrouw tot vrouw variëren. In het algemeen wordt een periode van 6 weken aangehouden.
- Het is verstandig als u voor deze periode hulp heeft geregeld van uw partner, kinderen, familieleden of vrienden, zodat u alle tijd kunt nemen om te herstellen.

Bloedverlies

- Zowel na een vaginale operatie als na een gynaecologische buikoperatie kunt u nog enkele weken bloed, overgaand in bruinige afscheiding, verliezen. Soms kan er weer wat helder rood bloedverlies ontstaan, omdat er een inwendige hechting oplost. Dit is een normaal verschijnsel.
- Als het bloedverlies meer is dan vroeger bij een normale menstruatie moet u contact opnemen met uw gynaecoloog.
- In verband met infectiegevaar en mogelijke beschadiging van de inwendige wond, wordt het gebruik van tampons de eerste 6 weken ontraden.

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 is, 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 en kan er 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 schoon te spoelen. Zalfjes en jodium mag u niet gebruiken.
- Een gaasje op de wond beschermt uw kleding tegen vlekken.
- In bad gaan is geen probleem, maar gebruik géén geparfumeerd badschuim, dit kan irritatie geven. Gaat u in bad, zorg dan dat er iemand thuis is die u kan helpen met in- en uit bad stappen.
- Als u gewend bent op uw buik te slapen mag dit.

Plasproblemen

- Er kunnen tijdelijk wat plasproblemen ontstaan. Er is geopereerd in het gebied dichtbij de blaas en urineleiders.
- Het plassen zal steeds beter gaan en weer helemaal normaal worden.

Blaasontsteking

- 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 (ochtend)urine bij de huisarts te laten controleren (urine die 's morgens wordt opgevangen, direct ná het wassen van de vagina).

Sporten

- Intensieve sportbeoefening wordt de eerste 6 weken afgeraden. U mag wel wandelen en fietsen, maar luister naar wat uw lichaam zelf als grens aangeeft.
- Zwemmen mag pas nadat u op controle bent geweest.

Autorijden

- Autorijden mag zodra u zich hiertoe weer in staat voelt. Het is verstandig de eerste paar keer geen grote afstanden te rijden en niet alleen te gaan.

Seksualiteit

- Het is verstandig met geslachtsgemeenschap te wachten tot na de controle bij de gynaecoloog (na 6 weken).
- Als bij speculumonderzoek de wond in de vaginatop goed genezen blijkt, is gemeenschap in principe weer mogelijk.

Huishoudelijk werk

- De eerste 6 weken is het advies om u niet in te spannen en alleen dingen te doen waar u uw buik niet bij belast.
- Lichte huishoudelijke werkzaamheden mogen verricht worden, maar u mag niet zwaar tillen of lang staan.
- Bewegingen waar u de eerste weken op moet letten:
 - vermijd zoveel mogelijk rek- en strekbewegingen, zoals ramen zemen, bedden opmaken, was ophangen en stofzuigen;
 - niet te zwaar tillen; geen emmers water, vuilniszak, zware boodschappentas of kind optillen;
 - beperk traplopen of rust halverwege even uit;
 - doe geen buikspieroefeningen.

Werkhervatting

- Het moment van werkhervatting hangt af van de soort operatie,leeftijd, lichamelijke conditie en van het soort werk. In het algemeen wordt een periode van minimaal 6 weken aangehouden.

- Overleg met uw bedrijfsarts.

Lotgenotencontact

- Een gynaecologische ingreep kan een emotionele reactie oproepen. Wilt u er eens met lotgenoten over praten? Informeer dan bij de afdeling Patiëntenvoorlichting in de centrale hal van het ziekenhuis (routenummer 89).

Heeft u nog vragen ?

Neem dan contact op met de polikliniek gynaecologie:

Telefoonnummer 010-258 59 20.

Meer lezen?

Kijk voor aanbevolen websites op www.ysl.nl bij uw specialisme.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.