

## Leefregels voor patiënten met een littekenbreuk (Hernia Cicatricalis)

Dit zijn algemene richtlijnen, er kunnen andere aanvullende afspraken met de chirurg zijn gemaakt; de afspraken met de chirurg zijn leidend.

### Lichamelijk:

- Tilt u de komende ± twee weken niet zwaar.
- Sporten mag, maar houdt er rekening mee dat u de komende zes weken geen buikspieroefeningen doet.

### Voeding:

- Er zijn geen restricties tot de voeding, u mag alles eten.
- (de eerste dagen na operatie liever geen hele vette voeding).

### Wondjes:

- U kunt de eerste dag na de operatie kort douchen.
- Als u gaat douchen kunt u de pleisters eraf halen, dan kunnen er na de douchebeurt weer nieuwe op.
- De tweede dag na de operatie kunt u de pleisters eraf laten mits de wond droog is.
- Hechtingen worden na tien tot veertien dagen verwijderd op de poli, tenzij dit oplosbare hechtingen zijn. Deze hechtingen lossen vanzelf op.
- Zwemmen kan na tien dagen bij een volledig genezen wond.

### Werken:

- Werken en naar school gaan is goed mogelijk. Neemt u daarnaast wel rust als u voelt dat dit nodig is. Bij zwaar fysiek werk, houdt u rekening met het tillen en belasten van uw buikspieren.
- Het is gebruikelijk dat u twee tot drie weken nodig heeft voor volledig herstel. Maakt u zich dus geen zorgen als u deze tijd nodig heeft.

### Pijnstilling:

- U kunt zo nodig thuis nog tot max. 4 x daags 2 paracetamol van 500mg innemen.
- Het aanspannen van de buikspieren veroorzaakt pijn. Om de pijn te verminderen is het aan te raden om de wond bij hoesten met de handen te ondersteunen.

### Contact

Neem contact op met de behandelend specialist als zich thuis complicaties voordoen, zoals:

-

- Toenemende koorts 38.5 graden celsius of hoger
- Roodheid of zwelling van de wond
- Aanhoudende misselijkheid/braken
- De pijn wordt alsmāar heviger ondanks de pijnstilling

Neem in deze gevallen contact op met uw behandelend specialist via de polikliniek Chirurgie. Bij problemen of vragen buiten kantooruren kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp.

- Telefoon nummer Poli Chirurgie: (079) 346 28 85
- Telefoon nummer Spoedeisende hulp: (079) 346 25 39

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

532905062023