

Adviezen na een borstoperatie door de oncologisch en plastisch chirurg

U bent geopereerd door de oncologisch en plastisch chirurg. Voordat u naar huis gaat krijgt u een vervolgafspraak voor de polikliniek Heelkunde voor de weefseluitslag (PA-uitslag) en op de polikliniek Plastische chirurgie voor de wondcontrole.

Hieronder staan wat adviezen die bijdragen aan uw herstel na de operatie.

Wondgenezing

De huid rondom de wond kan een beetje verkleurd zijn (blauwe plek). Naar mate de wond geneest, zal dit minder worden. De littekens kunnen in de eerste maanden verdikt, rood en gevoelig zijn en strak aanvoelen. Na een aantal maanden zullen de zwelling en gevoeligheid minder worden en wordt het litteken in de meeste gevallen minder opvallend.

Algemene adviezen na de operatie

- De hechtpleisters laat u zitten tot aan de controleafspraak op de polikliniek. Als deze er vanzelf afvallen is dat niet erg. Eventuele gazen mag u (wanneer nodig) vervangen voor schone.
- Houd de eerste 24 uur uw wonden droog. Daarna mag u douchen (zeep is toegestaan, goed naspoelen). De pleistertjes mogen nat worden.
- U mag gedurende 6 weken niet baden, zwemmen, naar de zonnebank of een sauna bezoeken.
- U mag 6 weken niet sporten. Lichte dagelijkse activiteiten zoals wandelen, zijn toegestaan.
- Na 4 weken kunt u het litteken (wanneer goed hersteld) insmeren en masseren met een hydraterende crème of een olie.
- Autorijden en fietsen kan over het algemeen weer na een week of 2 als u voelt dat u verantwoord kunt rijden.
- Slaap 6 weken niet op uw buik en slaap 1 week niet op uw zij.
- Gaat u naar huis met de wonddrain? Kijk dan ook in de folder 'Naar huis met wonddrain (redondrain)'.

Pijn na de operatie

Het operatiegebied kan pijnlijk zijn, een beetje opgezet en gestuwd aanvoelen. Hierdoor kunnen de volgende klachten ontstaan:

- Af en toe een pijscheut of branderig gevoel in het operatiegebied.
- Wanneer de tepel nog aanwezig is, kan deze (tijdelijk) minder of meer gevoelig zijn.
- De borst kan, afhankelijk van de ingreep, op sommige plekken (tijdelijk) gevoelloos zijn, doordat er kleine huidzenuwen zijn doorgesneden.
- Langs de flank en de arm aan de geopereerde zijde kunt u een gevoelige of gevoelloze sensatie ervaren als er is geopereerd in de oksel. Dit neemt in de loop van de tijd af.

U kunt pijnstilling gebruiken zoals voorgeschreven door de anesthesioloog. U heeft daarvoor een recept gekregen.

Adviezen per soort ingreep

☐ Borstsparende operatie met borstverkleining

- U heeft een stevige BH aangekregen. Deze BH draagt u gedurende 6 weken dag en nacht. Bij het douchen mag deze even uit en daarna een half uur luchten. Het dragen van deze BH zorgt ervoor dat de borst goed wordt ondersteund waardoor u vaak minder last heeft van het litteken en de blauwe plek.
- De eerste 2 weken rustig aan doen, daarna uitbreiden.

- 2 weken niet zwaarder tillen dan 5 kg, 6 weken niet sporten en geen zwaar huishoudelijk werk doen (stofzuigen, ramen zemen, strijken of een boodschappentas tillen).
- De arm mag u de eerste 2 weken niet optillen boven schouderhoogte. Beweeg de armen verder normaal.

☐ Borstsparende operatie met toevoegen van lichaamseigen weefsel

(LICAP/AICAP)

- De eerste 2 weken alleen een losse BH of hemdje dragen om de bloedvoorziening van het toegevoegde weefsel niet af te knellen. Daarna mag u de BH die u van het ziekenhuis heeft gekregen strakker dragen.
- De eerste 4-6 weken rustig aan doen, armen niet optillen boven schouderhoogte, daarna uitbreiden.
- Beweeg de schouders en armen regelmatig zonder ze te belasten.
- 2 weken niet zwaarder tillen dan 5 kg, 6 weken niet sporten en geen zwaar huishoudelijk werk doen (stofzuigen, ramen zemen, strijken of een boodschappentas tillen).

☐ Amputatie met of zonder reconstructie

- U heeft een stevige BH aangekregen. Deze BH draagt u gedurende 6 weken dag en nacht. Bij het douchen mag deze even uit en daarna een half uur luchten. Het dragen van deze BH zorgt dat de borst goed wordt ondersteund waardoor u vaak minder last heeft van het litteken, wondvocht en de blauwe plek.
- U mag de uitwendige borstprothese die u van het ziekenhuis krijgt in de BH dragen bij afwezigheid van de borst.
- 6 weken niet zwaarder tillen dan 5 kg, niet sporten en geen zwaar huishoudelijk werk doen (stofzuigen, ramen zemen, strijken of een boodschappentas tillen).
- De arm mag u de eerste 2 weken niet optillen boven schouderhoogte. Beweeg de armen verder normaal.
- Bij een tissue expander wordt na 2 weken gestart met het vullen. Dit doen we op de polikliniek, als de wond goed genezen is.

Wanneer neemt u contact op?

- Bij koorts (38.5° C of hoger) en/of niet lekker voelen.
- Plotselinge enorme zwelling van de borst of wondgebied.
- Roodheid van de huid rondom de wond.
- Indien de wond veel nabloedt, open gaat of veel vocht gaat lekken.

Als één van bovenstaande symptomen zich voordoet, kunt u contact opnemen met uw eigen ziekenhuislocatie: locatie Den

Haag of locatie Zoetermeer. Als de plastisch chirurg mee heeft geopereerd belt u de afdeling Plastische chirurgie.

Contactgegevens

Krijgt u bovenstaande klachten in het weekend, 's avonds of 's nachts, neem dan contact op met:

Spoedeisende hulp:

- Spoedeisende Hulp (SEH) Den Haag: 070 – 210 20 60
- Spoedeisende Hulp (SEH) Zoetermeer: 079 – 346 25 39

Op maandag tot en met vrijdag kunt u tijdens kantoortijden (8.00 uur tot 16.00 uur) contact opnemen met de polikliniek Plastische chirurgie of uw mammacare-verpleegkundige of verpleegkundig specialist.

Polikliniek Plastische chirurgie:

- Locatie Den Haag: 070 – 210 7760
- Locatie Zoetermeer: 079 - 346 2804

Mammacare-verpleegkundige of verpleegkundig specialist:

- Locatie Den Haag: 06 - 30 60 08 65
- Locatie Zoetermeer: 079 – 346 28 14

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

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.

582725062025