



Ziekenhuis
Rivierland

Gynaecologie

HET VERWIJDEREN VAN DE BAARMOEDER BIJ GOEDAARDIGE AANDOENINGEN



INLEIDING

Deze brochure is bedoeld voor vrouwen die een baarmoederverwijdering overwegen in verband met een goedaardige afwijking. De medische term voor deze operatie is uterusextirpatie of hysterectomie. Bij goedaardige afwijkingen bestaan vaak verschillende behandelingsmogelijkheden. Een operatie is meestal niet de eerste keus en komt vaak pas ter sprake als andere behandelingsmogelijkheden uw klachten onvoldoende kunnen verhelpen. Dit is een belangrijk verschil met kwaadaardige aandoeningen, waarbij er over het algemeen weinig te kiezen valt. De beslissing om deze ingreep te laten uitvoeren verdient een zorgvuldige afweging. Informatie uit deze brochure kan u daarbij ondersteunen. Aan het eind van deze brochure vindt u o.a. een verklarende woordenlijst.

DE BAARMOEDER, EILEIDERS EN EIERSTOKKEN

Een normale baarmoeder (uterus) heeft de vorm en grootte van een peer. De wand van de baarmoeder bestaat uit spierweefsel; de binnenzijde is bekleed met slijmvlies. Het onderste deel mondt uit in de schede en wordt de baarmoedermond of baarmoederhals (portio of cervix) genoemd. Aan de brede bovenkant monden twee eileiders (tubae) in de baarmoeder uit. Deze dunne, soepele buisjes, die zo'n 8-10 cm lang zijn, beginnen bij de baarmoeder en eindigen bij de eierstokken. Normale eierstokken (ovaria) zijn ongeveer 3 cm groot. Baarmoeder, eileiders en eierstokken liggen niet los in de buik, maar zitten met bindweefselbanden vast onder in het bekken.

DE FUNCTIE VAN EIERSTOKKEN, EILEIDERS EN DE BAARMOEDER

In één van de eierstokken rijpt elke maand een eicel. Daarnaast maken de eierstokken hormonen (oestrogenen en progesteron) die zorgen voor de maandelijkse menstruaties. De hormonen dragen ook bij aan het zin hebben in vrijen en ze houden de vagina (schede) stevig en soepel.

De eileiders hebben een transportfunctie. Zaadcellen komen via de vagina en de baarmoeder door de eileiders naar de eierstok. Als een eisprong heeft plaatsgevonden kunnen ze een eicel bevruchten. Een niet-bevruchte eicel lost vanzelf op. Een bevruchte eicel wordt door de eileider naar de baarmoeder vervoerd. Hormonen, die door de eierstokken gemaakt worden, bouwen elke maand het baarmoederslijmvlies op. Nestelt zich geen bevruchte eicel in de

baarmoeder in, dan stoot de baarmoeder het slijmvlies met bloedverlies af als de menstruatie. De baarmoeder heeft zo een functie om te menstrueren en om zwangerschappen te dragen. Daarnaast kan de baarmoeder bijdragen aan erotische gevoelens bij opwinding en het krijgen van een orgasme.

REDENEN VOOR EEN BAARMOEDERVERWIJDERING

Er bestaan verschillende redenen voor een baarmoederverwijdering: we bespreken menstruatieklasten, myomen (vleesbomen), endometriose, adenomyose, pijn in de onderbuik, en verzakkingen.

Menstruatieklasten

Hevige, langdurige en onregelmatige menstruaties en/of bloedverlies tussen de menstruaties door zijn soms redenen om de baarmoeder te verwijderen. Veel voorkomende oorzaken van deze klachten zijn myomen (vleesbomen) of poliepen van het baarmoeder slijmvlies. We bespreken deze aandoeningen hieronder. Er zijn ook andere oorzaken voor een afwijkend menstruatiepatroon, zoals een onregelmatige aanmaak van hormonen. De menstruaties komen dan sneller na elkaar, of er is juist een langere tijd tussen. Ook zijn ze soms heviger of langduriger. Tijdens de overgang is het onregelmatig worden van de menstruaties een natuurlijk verschijnsel. Vaak is het mogelijk overmatig bloedverlies op een andere manier te behandelen. Meer informatie hierover vindt u in de folder *'Hevig bloedverlies bij de menstruatie'*. Pas als andere behandelingen onvoldoende resultaat opleveren of als u er niet voor in aanmerking komt, is het zinvol een baarmoederverwijdering te overwegen.

Myomen (vleesbomen)

Myomen zijn goedaardige verdikkingen (spierknobbels) die ontstaan in de wand van de baarmoeder. Ze kunnen sterk wisselen in aantal en grootte. Sommige zijn kleiner dan 1 cm, andere groter dan 10 cm. Tijdens de levensfase waarin vrouwen menstrueren kunnen ze groeien onder invloed van oestrogenen. Na de overgang worden ze kleiner doordat de eierstokken dan minder hormonen maken. Meestal geven ze geen klachten, maar soms is er overmatig bloedverlies, buikpijn of verminderde vruchtbaarheid. Behandeling is alleen nodig als er klachten zijn. Hormonen bieden soms een oplossing, in andere gevallen adviseert de gynaecoloog een operatie. Het is afhankelijk van uw leeftijd en het aantal, de grootte en de plaats van de myomen of een baarmoeder-

derverwijdering de beste oplossing is. Soms is het mogelijk alleen de myomen weg te halen en de baarmoeder te behouden. Voor jongere vrouwen die wellicht nog zwanger willen worden, is dit soms een oplossing. Uw gynaecoloog bespreekt dat met u. Ook kunt u vragen naar de folder *'Myomen'*.

Endometriose

Bij endometriose bevindt het slijmvlies dat de binnenkant van de baarmoeder bekleedt, zich ook buiten de baarmoeder: in de buikholte of in de eierstokken. De menstruaties zijn vaak abnormaal pijnlijk omdat ook deze plekje bloeden. Behandeling van endometriose is meestal alleen nodig bij klachten. Vaak adviseert de gynaecoloog eerst behandeling met hormonen. Een baarmoederverwijdering is zelden noodzakelijk. De gynaecoloog adviseert deze operatie over het algemeen alleen als alle andere behandelingsmogelijkheden onvoldoende verbetering van de klachten geven. Meer informatie vindt u in de folder *'Endometriose'*.

Adenomyose

Bij adenomyose is het baarmoederslijmvlies dieper dan normaal binnengedrongen in de wand van de baarmoeder. Deze aandoening komt het meest voor bij vrouwen boven de veertig. Adenomyose kan overmatig bloedverlies en pijn bij de menstruatie veroorzaken. De diagnose is moeilijk te stellen. De baarmoeder is soms vergroot en pijnlijk bij het drukken erop. Adenomyose behandelt men in eerste instantie met hormonen. Als deze behandeling niet in aanmerking komt of niet werkt, kunt u een baarmoederverwijdering overwegen.

Pijn in de onderbuik

Hierbij kan het gaan om pijn in de onderbuik die min of meer constant aanwezig is, pijn die vooral rond de menstruatie optreedt en pijn bij de gemeenschap (samenleving). Deze problemen kunnen afzonderlijk, maar ook in combinatie voorkomen. Een afwijking van de baarmoeder is slechts zelden een goede verklaring voor dit soort pijn. Nogal eens blijken buikpijnklachten samen te hangen met spanningen. Deze spanningen kunnen ontstaan door problemen met de omgeving, in de relatie of op het werk, maar ze kunnen ook het gevolg zijn van negatieve seksuele ervaringen. Soms blijkt seksueel misbruik of mishandeling in de jeugd de oorzaak van dergelijke spanningen. De buik is

gevoelig voor emoties (denk maar aan verliefdheid of grote angst) en ook bij onbewuste spanningen kan buikpijn optreden. Bij een baarmoederverwijdering in verband met pijnklachten verminderen de klachten direct na de operatie meestal wel, maar vaak keren ze binnen een paar maanden weer terug. Dit is begrijpelijk, omdat aan de achterliggende problemen niets is veranderd. Bedenk dat bij buikpijnklachten een baarmoederverwijdering zelden de beste oplossing is. Meer informatie vindt u in de folder *'Chronische (langdurige) buikpijn bij vrouwen'*.

Verzakkingen

De blaas, de baarmoeder en de endeldarm zitten met bindweefselbanden vast in het bekken. Ook rusten deze organen op de spieren van de bekkenbodem. Als de banden en spieren verslappen, kunnen deze organen in meer of mindere mate via de vagina naar buiten komen. Dit noemt men een verzakking. Het kan gaan om één orgaan, bijvoorbeeld de blaas, maar het is ook mogelijk dat meerdere organen tegelijkertijd verzakt zijn. De meest voorkomende klachten bij een verzakking zijn een zeurend gevoel in de onderbuik en rug, een drukkend gevoel in de vagina en het gevoel dat er iets naar buiten komt. Afhankelijk van de soort verzakking kunnen er blaasklachten zijn (ongewild urineverlies) of problemen met de ontlasting. Door een verzakking ontstaan soms problemen met fietsen, zitten of vrijen. Een verzakking hoeft alleen behandeld te worden als er klachten zijn. Behandeling kan bestaan uit fysiotherapie (bekkenbodem-oefeningen), het plaatsen van een steunende ring of een operatie.

Als de baarmoeder ver naar buiten zakt, is het meestal noodzakelijk deze te verwijderen. Hoewel het bij sommige operatietechnieken mogelijk is de baarmoeder te behouden, kan niet elke gynaecoloog een dergelijke operatie doen, en vinden anderen dat zo'n ingreep te veel kans op complicaties met zich meebrengt. Meer informatie vindt u in de brochure *Bekkenbodemproblemen bij vrouwen* en in de daarbij horende folder *'Bekkenbodem- en incontinentie-operaties'*.

OPERATIETECHNIEKEN

Bij een baarmoederverwijdering komen een aantal beslissingen ter sprake, zoals het verwijderen of laten zitten van de baarmoederhals en de eierstokken, en de manier van opereren. De gynaecoloog verwijdert de baarmoeder via de schede (vaginaal) of via de buikwand (abdominaal). Bij een operatie via de buikwand is een horizontale snede (bikinisnede) mogelijk of een verticale snede van de navel naar beneden. Vaak is een verwijdering per laparoscopie (kijkbuisoperatie) mogelijk.

Moet de baarmoederhals ook worden weggenomen?

Zijn er aan de baarmoederhals geen afwijkingen, dan is het niet noodzakelijk deze te verwijderen bij een operatie via de buikwand.

Bij een operatie via de vagina moet de gynaecoloog om technische redenen wel de baarmoederhals wegnemen.

Voordelen van het laten zitten van de baarmoederhals / Nadelen van het verwijderen ervan

- Bij een operatie via de buikwand is het laten zitten van de baarmoederhals over het algemeen eenvoudiger, terwijl het verwijderen mogelijk iets meer kans op plasklachten of complicaties met zich meebrengt.
- Als de baarmoederhals aanwezig blijft, ontstaat er geen litteken in de vagina en is er geen kans dat deze van vorm verandert. Alhoewel het niet wetenschappelijk bewezen is, hebben sommige vrouwen het idee dat de beleving van seksualiteit minder verandert als de baarmoederhals aanwezig blijft.

Nadelen van het laten zitten van de baarmoederhals / Voordelen van het verwijderen ervan

- Als de baarmoederhals aanwezig blijft, is er soms nog zeer weinig maandelijks bloedverlies (streepje) na de operatie. Na verwijdering is er helemaal geen bloedverlies meer.
- Als de baarmoederhals niet is weggenomen, blijft een uitstrijkje een keer in de vijf jaar bij het bevolkingsonderzoek nodig.
- De baarmoederhals kan alleen behouden blijven bij een operatie via de buikwand. Bij een vaginale operatie is verwijdering noodzakelijk. Ook bij een kijkbuisoperatie zal de baarmoedermond verwijderd worden.

Moeten de eierstokken worden verwijderd?

Gynaecologen zijn het erover eens dat er bij vrouwen voor de overgang geen reden is om als routine tijdens de operatie ook de eierstokken te verwijderen. Het wegnemen van de eierstokken betekent immers dat u direct na de operatie in de overgang komt. Over wat verstandig is na de overgang, verschillen de meningen. De meeste gynaecologen adviseren dan ook de eierstokken te laten zitten, omdat ze nog kleine hoeveelheden hormonen maken, die onder andere bijdragen aan het zin hebben in vrijen. Andere gynaecologen stellen voor om de eierstokken te verwijderen om zo de kans op kanker ervan te verminderen. De kans op eierstokkanker voor vrouwen bij wie deze aandoening niet in de familie voorkomt, is echter erg klein (in Nederland krijgen zo'n duizend vrouwen per jaar met deze ziekte te maken). Als deze ziekte in de familie voorkomt is deze kans soms groter. Is dat bij u het geval, bespreek dit dan voor de operatie met de gynaecoloog. Een enkele keer bestaan er afwijkingen aan één of beide eierstokken, die pas tijdens de operatie zichtbaar zijn. Bij één afwijkende eierstok neemt de gynaecoloog alleen deze eierstok weg. Dit heeft geen gevolgen. De overgebleven eierstok maakt voldoende hormonen om niet voortijdig in de overgang te komen. Bij afwijkingen aan beide eierstokken probeert de gynaecoloog tenminste een deel van één eierstok te behouden om zo een voortijdige overgang te voorkomen. Bespreek voor de operatie duidelijk met uw gynaecoloog wat uw wensen zijn. U mag ervan uitgaan dat de gynaecoloog zich aan deze afspraak houdt, tenzij er sprake is van overmacht. De eierstokken kunnen zowel via de vagina als via de buikwand worden verwijderd, maar bij een vaginale operatie is het soms wat moeilijker. De eileiders worden bij de baarmoederoperatie meestal wel verwijderd. Dit omdat er steeds meer bewijs is dat kwaadaardigheden van de baarmoeder en/of de eierstokken in de eileider beginnen.

VERWIJDERING VAN DE BAARMOEDER VIA DE VAGINA

Bij verwijdering van de baarmoeder via de vagina ontstaat er alleen een litteken boven in de schede. De gynaecoloog kan deze operatietechniek toepassen als de baarmoeder niet al te groot is en vanzelf al wat naar beneden zakt. Bij deze operatie is behoud van de baarmoedermond niet mogelijk.

VERWIJDERING VIA DE BUIKWAND

Als de baarmoeder te groot is voor vaginale verwijdering of verwijdering middels een kijkbuisstechniek, opereert de gynaecoloog via de buikwand.

De snede

De snede in de buikwand van zo'n 10-15 cm is horizontaal (bikinisnede) of verticaal (van de navel naar beneden). Meestal maakt de gynaecoloog een bikinisnede, maar mocht u een voorkeur voor een verticale snede hebben, dan kunt u dat altijd bespreken. Bij een heel grote baarmoeder is soms alleen een verticale snede mogelijk.

Voor- en nadelen van de horizontale (bikini)snede

Voordelen

- veel vrouwen vinden een horizontale snede mooier dan een verticale snede
- als het litteken intrekt ontstaat er geen 'deuk' midden in de onderbuik, maar minder zichtbaar lager in de buik

Nadelen

- de huid rond het litteken van de bikinisnede blijft nogal eens langere tijd ongevoelig of juist overgevoelig; dit komt omdat de gynaecoloog bij de bikinisnede huidzenuwen doorsnijdt
- sommige vrouwen beschouwen het als een nadeel dat er bij de bikinisnede meer bloedvaten en 'lichaamsmeridianen' worden doorgesneden; volgens sommige acupuncturisten zou dit nadelig kunnen zijn bij behandelingen; meestal treedt na een jaar herstel op
- in zeer zeldzame situaties ontstaat er langdurige ernstige pijn als gevolg van zenuwbeschadiging bij een bikinisnede

VERWIJDERING VIA EEN KIJKBUISOPERATIE

Als de baarmoeder niet te groot is, maar te weinig verzakt is om via de vagina verwijderd te kunnen worden, is meestal een laparoscopische baarmoederverwijdering mogelijk. Bij deze techniek maakt de gynaecoloog meestal drie of vier kleine sneetjes in de buikwand. Via een sneetje net onder de navel wordt een kijkbuis (laparoscoop) in de buik gebracht, en via de andere sneetjes gaan instrumenten naar binnen om de baarmoeder van het omringende weefsel los te maken. De gynaecoloog verwijderd de baarmoeder via de vagina. Meer informatie kunt u vinden in de folder '*De laparoscopische operatie*'.

VOOR- EN NADELEN VAN DE VERSCHILLENDE OPERATIETECHNIKEN

Een operatie via de vagina heeft als voordeel dat er geen buiklitteken ontstaat. Daarnaast verloopt het herstel na de operatie vaak wat sneller dan bij een operatie via de buikwand. Het is bij deze operatie niet mogelijk de baarmoederhals te behouden. Een operatie via de buikwand is meestal relatief eenvoudig, en als de baarmoederhals wordt gespaard, blijft de vagina onaangetast. Wel is er een buiklitteken, en verloopt het herstel de eerste tijd na de operatie vaak wat langzamer dan na een vaginale operatie. Bij een laparoscopische verwijdering is er meestal sprake van vlot herstel, vergelijkbaar met de vaginale operatie. Er bestaat een kleine kans dat de gynaecoloog tijdens de ingreep alsnog moet overgaan op een operatie via de buikwand.

DE KANS OP COMPLICATIES

Een operatie gaat altijd gepaard met bloedverlies. Soms is een bloedtransfusie nodig. Daarnaast kunnen bij elke operatie, hoe klein ook, complicaties of neveneffecten optreden.

De meeste operaties verlopen zonder complicaties.

- Elke narcose of ruggenprik brengt risico's met zich mee. Als u verder gezond bent, zijn deze risico's zeer klein.
- Bij de operatie brengt men bijna altijd een katheter in de blaas. Daardoor kan een blaasontsteking ontstaan. Zo'n ontsteking is lastig en pijnlijk, maar goed te behandelen.
- Er kan in de buikwand of in de top van de vagina een nabloeding optreden. Meestal verwerkt het lichaam zelf zo'n bloeditstorting, maar dit vergt een langere periode van herstel. Bij een ernstige nabloeding is soms een tweede operatie nodig.
- Bij het opereren zelf kan een complicatie optreden, zoals beschadiging van de urinewegen of darmen. Zo'n complicatie is goed te behandelen, maar het vraagt extra zorg en het herstel duurt vaak langer.
- Bij iedere operatie is er een klein risico op het ontstaan van een infectie of trombose.
- Bij een operatie via de buikwand kan het litteken lang gevoelig blijven.
- Een litteken in de buikwand kan intrekken, zodat de buikwand ernaast of erboven gaat 'overhangen'.
- Bij elke operatie in de buikholte kunnen verklevingen ontstaan. Anders dan men meestal denkt, veroorzaken verklevingen maar zelden klachten.

- Sommige vrouwen hebben na de operatie last van duizeligheid, slapeloosheid, moeheid, concentratiestoornissen, buik- en/of rugpijn. Deze klachten zijn niet ernstig, maar kunnen wel vervelend zijn. Als het verloop van het herstel na de operatie anders is of langer duurt dan verwacht, is het verstandig dit met uw huisarts of gynaecoloog te bespreken.

GEVOLGEN VAN EEN BAARMOEDERVERWIJDERING

Geen menstruatie, geen zwangerschap

Na een baarmoederverwijdering menstrueert u niet meer en kunt u niet meer zwanger worden. Als de baarmoederhals aanwezig blijft, kunt u elke maand nog een heel klein beetje bloed verliezen. Bespreek dit voor de operatie als u dit bezwaarlijk vindt.

Plasproblemen

Na een baarmoederverwijdering ziet men soms plasproblemen, zoals moeite hebben met het ophouden van urine. Deze problemen kunnen ontstaan doordat de gynaecoloog de blaas tijdens de operatie losmaakt van de baarmoeder. Meestal gaan deze klachten vanzelf over. Hebt u vóór de operatie al problemen met het ophouden van de urine, bespreek dit dan voor de ingreep met uw gynaecoloog.

Overgangsklachten

Theoretisch komt een vrouw niet eerder in de overgang door een baarmoederverwijdering. Toch hebben sommige vrouwen na de operatie overgangsklachten zoals opvliegers. Dit komt doordat de bloedvoorziening naar de eierstokken als gevolg van de operatie verandert en de bloedvaten zich moeten aanpassen aan de nieuwe situatie. Opvliegers verdwijnen over het algemeen dan ook weer na verloop van tijd. Enkele vrouwen lijken na verwijdering van de baarmoeder vroeger dan normaal in de overgang te komen. Het is de vraag of dit het gevolg is van de operatie. Misschien zou de overgang ook zonder operatie bij hen eerder zijn ingetreden. Het is niet helemaal duidelijk wat de oorzaak is.

Veranderde beleving van de seksualiteit

Of en op welke wijze de beleving van de seksualiteit na een baarmoederverwijdering verandert, verschilt van vrouw tot vrouw. Bij bijna iedereen verandert er wel iets. Er kunnen positieve effecten zijn: vermindering van pijn bij het vrijen, of niet meer veelvuldig vloeien. Soms zijn er ook veranderingen in negatieve zin, zoals minder zin hebben in vrijen, verminderde gevoeligheid van (de omgeving van) de vagina, en/of veranderingen in het orgasme (klaarkomen). Bij sommige vrouwen verandert het orgasme niet, andere vrouwen merken een duidelijke verandering: het duurt langer voor het zover is, het orgasme is korter en minder intens, of het komt helemaal niet. Er zijn ook vrouwen die de samentrekkingen van de baarmoeder missen. Het stoten van de penis tegen de baarmoedermond, dat sommige vrouwen opwindend vinden, missen zij als ook de baarmoederhals verwijderd is. Vrouwen die voorheen al problemen hadden met seksualiteit, kunnen er na de operatie nog meer moeite mee hebben.

Zich minder vrouw voelen

Sommige vrouwen voelen zich na een baarmoederverwijdering 'minder vrouw', omdat ze geen kinderen meer kunnen krijgen en niet meer menstrueren. Het is belangrijk deze gevoelens serieus te nemen. Een baarmoederverwijdering brengt soms een rouwproces met zich mee. Erover praten kan opluchten en helpen.

Depressiviteit

Klachten over depressiviteit komen vooral voor bij vrouwen die niet of nauwelijks zelf hebben kunnen beslissen over de operatie. Bedenk daarom dat ú degene bent die beslist over al dan niet opereren, zeker wanneer het een goedaardige afwijking betreft.

Depressiviteit kan ook ontstaan doordat traumatische ervaringen zoals incest of mishandeling weer in de herinnering komen. De operatie zelf is dan niet zozeer de oorzaak van de depressieve klachten, maar vormt wel de aanleiding. Speelt iets dergelijks bij u, bespreek dit dan al vóór de operatie met uw huisarts of gynaecoloog.

DE BESLISSING

Het is belangrijk dat u besluit tot een operatie als u daar zelf aan toe bent. Vaak betekent dit dat uw klachten niet goed op een andere manier te behandelen zijn. Bij een goede reden voor een baarmoederverwijdering ervaren veel vrouwen de operatie als een opluchting en vallen de gevolgen mee. Bij de beslissing zijn de volgende punten van belang:

- *De ernst van de klachten.*
U moet een afweging maken tussen leren omgaan met de klachten en een baarmoederverwijdering.
- *De kans dat de klachten zullen verminderen of verdwijnen.*
Vaak is het duidelijk dat klachten door de operatie zullen verdwijnen, zoals bij hevig bloedverlies. Soms is het effect van de ingreep veel minder zeker, zoals bij buikpijn. Bespreek de kans op het verbeteren van uw klachten met uw huisarts of gynaecoloog.
- *De mogelijkheid om op andere wijze iets aan de klachten te doen.*
Meestal is een operatie niet de enige oplossing. Over het algemeen is het verstandig eerst andere behandelingen te overwegen of te proberen.

Denk pas aan een operatie als andere behandelingen niet in aanmerking komen of onvoldoende resultaat hebben. Bespreek de mogelijkheden met uw huisarts of gynaecoloog.

- *De kans op complicaties.*
Bij elke ingreep kunnen complicaties ontstaan. Ze komen weinig voor en vallen meestal mee, maar sommige hebben blijvende gevolgen. Overweeg of uw klachten opwegen tegen dit kleine risico.
- *De emotionele gevolgen.*
Het verwijderen van de baarmoeder is een definitieve ingreep. Ga na wat de baarmoeder voor u betekent (bijvoorbeeld of u nog kinderen wilt krijgen) en of u er echt van overtuigd bent dat het verwijderen van de baarmoeder de enig overgebleven mogelijkheid is. Neem bij een goedaardige aandoening ruim de tijd om na te denken en tot een beslissing te komen. U kunt er behalve met uw huisarts en gynaecoloog ook met een zelfhulporganisatie over spreken. Noteer al uw vragen en onzekerheden en bespreek ze met de gynaecoloog. Neem als het kan, uw partner of iemand anders mee die met u mee kan luisteren en met wie u kunt napraten. Mocht u het gevoel hebben

dat uw vragen onvoldoende of onbevredigend beantwoord zijn, neem dan nogmaals contact op met de gynaecoloog. Blijft u twijfelen over de operatie, bespreek dan met uw huisarts of de mening van een andere gynaecoloog (een second opinion) zinvol is. Voor sommige vrouwen is het een geruststellende gedachte dat twee artsen onafhankelijk van elkaar een advies geven over hun situatie.

Ga, voordat u besluit tot een operatie, na of de volgende vragen beantwoord zijn:

- Wat is de reden voor de operatie?
- Zijn er andere, misschien betere mogelijkheden voor behandeling?
- Hoe groot is de kans dat de operatie u ook werkelijk van uw klachten afhelpt?
- Kunt u de voor- en nadelen van de operatie goed overzien en tegen elkaar afwegen?
- Hoe vindt de operatie plaats: via de vagina, via de buikwand of laparoscopisch?
- Worden de eierstokken verwijderd en vindt u dit zelf noodzakelijk?
- Wordt de baarmoederhals verwijderd en wilt u dat zelf?
- Vindt u de kans op complicaties aanvaardbaar?
- Bent u goed op de hoogte van de gevolgen op korte en langere termijn?
- Hebt u voldoende informatie en tijd gehad om tot een weloverwogen beslissing te komen?

ALS U BESLOTEN HEBT TOT EEN OPERATIE

Hebt u besloten tot een operatie, dan bespreekt de gynaecoloog met u:

- de manier waarop de operatie wordt uitgevoerd (via de vagina, laparoscopisch of via de buikwand)
- bij een operatie via de buikwand: hoe de snede zal lopen (horizontaal of verticaal)
- wat er precies bij de operatie wordt weggehaald (ook de baarmoederhals en/of de eierstokken)
- wat de mogelijke gevolgen van de operatie zijn
- wie de operatie zal doen
- hoelang u vermoedelijk in het ziekenhuis verblijft
- de soort verdoving: bij een buikoperatie of laparoscopische operatie is dit

altijd narcose, bij een operatie via de vagina is ook een ruggenprik mogelijk; de gynaecoloog en/of de anesthesist (narcotiseur) geeft u hierover meer informatie. Meestal vindt eerst poliklinisch onderzoek plaats: bloedonderzoek, soms een longfoto, een hartfilmpje (ECG) en een algemeen onderzoek.

VOORBEREIDINGEN VOOR DE PERIODE NA ONTSLAG

Het is verstandig al vóór de operatie een en ander te regelen voor de periode erna. U moet er rekening mee houden dat u tot weinig in staat bent als u thuiskomt. De eerste tijd thuis hebt u zeker enige hulp nodig. Misschien kan uw partner een tijdje vrij nemen of kunnen vriendinnen of familieleden taken overnemen. Werkt u buitenshuis, houd dan rekening met een afwezigheid van ten minste zes weken.

DE OPNAME EN HET VERBLIJF IN HET ZIEKENHUIS

Op de dag van de operatie, gaat u naar het ziekenhuis. Een verpleegkundige ontvangt u en meestal hebt u nog een kort gesprek met de gynaecoloog of de zaalarts van de afdeling. Vragen die u nog hebt, kunt u nu bespreken. Als dit nog niet op de polikliniek is gebeurd, komt de anesthesioloog bij u langs om de vorm van verdoven te bespreken. U krijgt een medicijn om trombose te voorkomen. Soms krijgt u een klysma om de darmen schoon te maken.

DE OPERATIE

Op de dag van de operatie moet u nuchter zijn; u mag ten minste vier tot zes uur voor de operatie niets meer eten of drinken. Soms krijgt u vlak voor de operatie een medicijn waar u slaperig van wordt. Dikwijls krijgt u hier een droge mond van. In operatiekleding wordt u naar de operatiekamer gereden. Over het algemeen mag u geen make-up op hebben en moeten kunstgebit, lenzen, sieraden en brillen op de afdeling blijven. Voordat de operatie begint, krijgt u de verdoving, zoals met de anesthesioloog is afgesproken. De operatie duurt ongeveer een uur. U wordt wakker in een uitslaapkamer. Via een infuus krijgt u vocht toegediend. Vaak hebt u een slangetje (katheter) in de blaas. Plassen gaat via deze katheter, die, afhankelijk van de operatietechniek, een of enkele dagen blijft zitten. Soms is er een gaastampon in de schede gebracht om bloed op te vangen.

LET OP: Alle piercings moeten verwijderd worden.

Als u goed wakker bent, gaat u weer terug naar de afdeling. De zorg is in het begin intensief. Bloeddruk, polsslag en wond worden regelmatig gecontroleerd. Tegen de pijn krijgt u medicijnen. U kunt daar ook altijd om vragen. Ook krijgt u dagelijks een injectie met een antistollingsmiddel om trombose te voorkomen.

WAT KUNT U VERWACHTEN NA DE OPERATIE?

Buikpijn de eerste dagen na de operatie is heel gewoon. Er is immers een verse operatiewond, ook als u via de vagina bent geopereerd. Door de verdoving hebben uw darmen stilgelegen. Na de operatie komen ze langzaam weer op gang. Winden laten is een positief teken: de darmen gaan weer werken. De dag van de operatie blijft u nog in bed, de volgende dag kunt u er al voorzichtig uit. Ook als de baarmoeder via de vagina of laparoscopisch verwijderd is, is de buik de eerste dagen pijnlijk. Langzamerhand wordt de pijn minder. Als u moet hoesten, niezen of lachen kunt u de buik het beste met uw handen ondersteunen; dat voorkomt pijn. Na een dag wordt een eventuele gaastampon verwijderd. Schrik niet van de lengte: soms is het gaas een paar meter lang. Het infuus blijft een of enkele dagen zitten. De verpleegkundige haalt het weg als de misselijkheid voorbij is. Hoe lang de katheter in de blaas blijft zitten, is afhankelijk van de toegepaste operatietechniek. De eerste tijd na de operatie is er nogal eens bloederige afscheiding. Na een verzakkingsoperatie is soms het zitten de eerste dagen pijnlijk. U ziet de zaalarts of gynaecoloog dagelijks. Hebt u nog vragen, aarzel dan niet deze te stellen. Hoe lang u in het ziekenhuis blijft, hangt af van de zwaarte van de operatie en van het tempo waarin u herstelt. Ook is het van belang of u thuis hulp hebt. Doorgaans blijft u na de operatie één tot enkele dagen in het ziekenhuis. U wordt gewoonlijk na zes weken op de polikliniek terug verwacht voor controle.

FYSIOTHERAPEUTISCHE OEFENINGEN NA HET OPERATIEF VERWIJDEREN VAN DE BAARMOEDER.

Dag 1

Zucht regelmatig diep door om longproblemen te voorkomen. Durf daarbij naar de wond toe te ademen.

Ga op uw rug liggen met de handen op uw buik. Probeer het zo te doen dat bij het inademen de buik boller wordt en bij het uitademen platter. Ondersteun bij hoesten en niezen de wond met uw handen of een kussentje/handdoekje. Oefen regelmatig uw benen door rondjes met de enkels te draaien, voeten op te trekken en weg te duwen en de heupen en knieën te buigen en te strekken.

Dag 2

Draai bij het uit bed komen eerst op uw zij, breng dan uw benen over de rand en duw uzelf op via de armen. Breng bij het opstaan uw romp goed naar voren. Bij het lopen de buik loslaten en doorademen.

Plassen:

Als de katheter verwijderd is kunt u proberen te plassen. Ga goed rechtop op het toilet zitten, strek de romp op waarbij uw onderrug hol wordt en adem naar de buik. Neem de tijd, probeer uw bekkenbodemspieren (BB) te ontspannen door de onderbuik, plasbuis en anus te laten uitzakken. Als u het gevoel hebt dat u niet helemaal uitgeplast bent kunt u enkele malen het bekken kantelen alvorens op te staan. Soms komt er nog een scheutje urine. Niet persen. Om nadruppelen te voorkomen trekt u als de urinestraal gestopt is de anus en plasbuis flink in en houdt u de spierspanning even vast alvorens u opstaat.

Ontlasting:

U gaat ontspannen op het toilet zitten en kantelt uw bekken iets naar achteren; de rug wordt wat boller en u voelt hoe u iets in de toiletbril zakt. U mag zacht persen om de ontlastingreflex in gang te zetten terwijl u uitademt, maar het verdere transport van de ontlasting hoort vanzelf plaats te vinden. De ontlastingsreflex wordt geactiveerd door eten. Probeer het ontlasten dan ook een half uur na de maaltijd. Als het niet lukt later weer proberen, niet te lang blijven zitten.

Dag 3-7

Breidt uw activiteiten rustig uit. Als de katheter verwijderd is kunt u beginnen met de bekkenbodemspieroefeningen. Deze spant u als volgt aan:

- de voorkant; vagina intrekken (plas inhouden)
- de achterkant; anus intrekken (windje ophouden)

Als u de handen hierbij op de onderbuik legt voelt u de onderbuik iets intrekken (windje ophouden). Als u de handen hierbij op de onderbuik legt voelt u de onderbuik iets intrekken. Probeer tijdens het uitademen de BB aan te spannen en bij inademen weer los te laten. Als u deze oefening onder de knie heeft kunt u de BB aanspannen tijdens het opstaan, het omdraaien in bed en later bij het tillen. Maar niet voortdurend aanspannen!

Ook bij het hoesten en niezen kunt u de BB aanspannen om eventueel urineverlies te voorkomen. U kunt dit oefenen door tijdens een krachtige uitademing de BB aan te spannen.

Bij thuiskomst:

Rustig wandelen en traplopen is geen probleem. De eerste zes weken zo min mogelijk dragen en tillen. Lichte huishoudelijke activiteiten bij voorkeur eerst zittend uitvoeren, naarmate u langer kunt staan mag u staand werken. Bewegen is gezond! Als u weer wil gaan sporten begin dan na zes weken. Met fietsen kunt u ook na zes weken rustig beginnen. Luister naar uw lijf en bouw het rustig op. Autorijden mag na vier weken, dit is niet zozeer vanwege lichamelijke beperkingen maar vanwege een verminderd reactievermogen en verminderde concentratie na algehele narcose.

Hebt u nog vragen, bel ons gerust

AFDELING FYSIOTHERAPIE

☎ 0344-674336

HERSTEL NA DE OPERATIE

De duur van het uiteindelijke herstel is bij elke vrouw verschillend. Sommigen zijn na zes weken hersteld, bij anderen vergt het een half jaar of nog langer voordat zij zich weer de oude voelen.

Moeheid

In het ziekenhuis hebt u misschien het gevoel dat u tot heel wat in staat bent, maar eenmaal thuis valt dat vaak tegen. U bent sneller moe en kunt minder aan dan u dacht. Het beste kunt u toegeven aan de moeheid en extra rusten. Te hard van stapel lopen heeft vaak een averechts effect. Uw lichaam geeft aan wat u wel en niet aankunt en het is belangrijk dat u daarnaar luistert.

Afscheiding

De eerste weken hebt u vaak wat bloederige of bruinige afscheiding. Is dit duidelijk meer dan bij een normale menstruatie, neem dan contact op met uw arts.

Douchen mag gerust, ook met een buiklitteken

Bespreek met uw gynaecoloog of u een bad kunt nemen; de meningen hierover zijn verdeeld.

Niet zwaar tillen

De eerste zes weken na de operatie mag u niet zwaar tillen: sjouwen met zware boodschappentassen of vuilniszakken buiten zetten e.d. Lichtere werkzaamheden zoals koken of afwassen kunt u geleidelijk weer gaan doen. Dat geldt ook voor activiteiten als fietsen en sporten. Stop als u moe wordt.

Niet te snel aan het werk

Vrouwen die buitenshuis werken krijgen over het algemeen het advies minstens zes weken niet te werken. Als u zich zes weken na de operatie nog niet fit voelt, overleg dan met uw gynaecoloog, huisarts en/of bedrijfsarts. Soms is het verstandig nog wat langer thuis te blijven om aan te sterken of om de eerste weken alleen 's middags te werken.

Seksualiteit

Als bij de operatie de baarmoederhals verwijderd is, is er in de top van de schede een litteken. Het is voor de genezing beter als er dan niets in de schede komt. U krijgt dan meestal het advies om de eerste zes weken na de operatie geen gemeenschap (samenleving) te hebben of tampons te gebruiken. Er is niets op tegen om al eerder seksueel opgewonden te raken of te masturberen. De eerste tijd na de operatie hebben vrouwen vaak minder zin in vrijen. Wanneer bij de controle zes weken na de operatie blijkt dat de wond in de vagina goed genezen is, kunt u weer proberen gemeenschap te hebben. Vaak is het de eerste keer wat onwennig voor u beiden. U hoeft niet bang te zijn dat de wond opengaat; die is na zes weken zeker genezen. Wel is de buik in het begin nogal eens gevoelig. Wacht dan nog een poosje met het hebben van gemeenschap.

VEEL GESTELDE VRAGEN

Moet u na de operatie nog uitstrijkjes laten maken?

Als de baarmoederhals verwijderd is, hoeft u geen uitstrijkjes meer te laten maken, tenzij uw gynaecoloog u dat adviseert omdat er (in het verleden) afwijkende cellen in de baarmoederhals zijn gevonden. Als de baarmoederhals is blijven zitten, is het verstandig een uitstrijkje te laten maken als u (eenmaal per vijf jaar) een oproep krijgt voor het bevolkingsonderzoek naar baarmoederhalskanker.

Waar blijven de eicellen?

Net als voor de operatie komen de eicellen na de eisprong in de buikholte terecht, waar ze vanzelf oplossen.

Waar blijft het zaad?

Het zaad komt via de schede weer naar buiten, net als voor de operatie.

Wordt de vagina minder diep?

De vagina houdt dezelfde lengte als voor de operatie.

Hoe zit de vagina nu vast na de operatie?

De vagina hangt niet los na de operatie. De zijkanten zitten vast aan de bekkenwand. Bovendien maakt de gynaecoloog ter versteviging ophangbanden van de baarmoeder aan de top van de schede vast.

Kan de wond openspringen als ik te snel weer veel ga doen?

De gynaecoloog sluit de wond met stevige hechtingen die in zo'n zes weken oplossen. Tegen die tijd zijn de weefsels weer volledig vastgegroeid.

Door onverwachte bewegingen of door veel inspanning kan de wond niet ineens openbarsten. Wel kan door een vroegtijdige grote belasting een littekenbreuk ontstaan. Dit komt maar zeer zelden voor.

Wat gebeurt er met de lege ruimte in mijn buik?

Darmen vullen de ruimte die ontstaat door het verwijderen van de baarmoeder, direct op. U loopt dus niet met een 'gat in uw buik'.

ZELFHULP

Voor meer informatie kunt u terecht op www.degynaecoloog.nl

VERDER LEZEN

Bij het patiëntenservicebureau van het ziekenhuis of op de polikliniek gynaecologie, kunt u vragen naar de onderstaande folders en brochures van de NVOG. U kunt ze ook downloaden van de website: www.nvog.nl, rubriek voorlichting.

- Bekkenbodemp Problemen bij vrouwen
- Bekkenbodem- en incontinentie-operaties
- Chronische (langdurige) buikpijn bij vrouwen
- Endometriose
- De laparoscopische operatie
- Hevig bloedverlies bij de menstruatie
- Myomen

VERKLARENDE WOORDENLIJST

Abdominaal	via de buikwand
Adenomyose	baarmoederslijmvlies dat in de baarmoederspier gegroeid is
Anesthesioloog	arts die de narcose of ruggenprik geeft ECG elektrocardiogram (hartfilmpje)
Endometriose	baarmoederslijmvlies dat zich bevindt op een andere plaats dan in de baarmoeder
Endometrium	baarmoederslijmvlies
Hysterectomie	verwijdering van de baarmoeder
Katheter	een slangetje in de blaas om urine te laten weglopen
Laparoscopische	operatie operatie waarbij de gynaecoloog een kijkbuis gebruikt en kleine sneetjes in de buikwand maakt.
Menstruatie	maandelijkse bloeding
Myoom	vlesboom: verdikkingen (spierknobbels) die uitgaan van de baarmoederwand
Oestrogeen	vrouwelijk hormoon uit de eierstokken
Orgasme	seksueel hoogtepunt, klaarkomen
Overgang	de periode rond de laatste menstruatie (gewoonlijk rond het 52e levensjaar)
Progesteron	vrouwelijk hormoon uit de eierstokken
Trombose	vorming van stolsel in een bloedvat
Uterus	baarmoeder
Uterusextirpatie	verwijdering van de baarmoeder vaginaal via de schede

AANTEKENINGEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

