

Gynaecologie

LEEFREGELS EN ADVIEZEN NA VAGINALE VERZAKKINGSOPERATIES



ALGEMEEN

U heeft een vaginale verzakkingsoperatie ondergaan, Er kan in de eerste weken na de operatie wat bloederige afscheiding zijn. Als er meer afscheiding is, kunt u twee keer per dag met de douche de buitenkant van de vagina schoonspelen. U verwisselt uw maandverband frequent, minimaal 3 x per dag. Direct na de operatie kunt u weer onder de douche. Wacht met het nemen van een bad tot de bloederige afscheiding uit de vagina is gestopt. Wegens infectiegevaar is het hebben van geslachtsgemeenschap en het gebruik van tampons de eerste 6 weken af te raden. Bij pijn kunt u zo nodig Paracetamol gebruiken (tot maximaal 4x 1000 mg per dag). De één herstelt sneller dan de ander. Soms is er een complicatie waardoor het langer duurt. Als u merkt dat bepaalde activiteiten nog vermoeiend zijn, kunt u beter een stapje terug doen. Gun uw lichaam de tijd om te herstellen. De regels geven u een richtlijn.

WANNEER MOET U CONTACT OPNEMEN

- Als u problemen krijgt met plassen of zelfs helemaal niet meer kunt plassen.
- Indien u een ruggenprik gehad heeft en thuis last krijgt van erge hoofdpijn (met name als u overeind komt).
- Als de huid na een paar dagen na de operatie rondom de wond rood wordt en/of warm aanvoelt.
- Als u koorts krijgt (>38,5)
- Als de wond begint te bloeden of onderhuids flink dikker begint te worden.
- Als u teveel pijn krijgt en de pijnstillers niet voldoende helpen.
- Als u het vermoeden van een blaasontsteking hebt.

De bekkenfysiotherapeut komt tijdens de opname langs om uitleg te geven over de juiste houding op het toilet om goed leegplassen te bevorderen en te hard persen bij de ontlasting te voorkomen. U krijgt uitleg over bekkenbodemoefeningen. Houdt uw ontlastingspatroon in de gaten. Uw ontlasting moet zacht blijven om overmatige druk op het wondgebied te voorkomen.

Als u ontslagen wordt uit het ziekenhuis krijgt u soms een recept mee voor de darmwerking. Het doel is dat u makkelijk naar het toilet gaat en tot minstens 3 maanden na de operatie een vlotte stoelgang heeft en niet hoeft te persen. U kunt zelf naar behoefte de dosering aanpassen. Drink gemiddeld 2 liter per 24 uur.

RICHTLIJNEN

EERSTE 2 WEKEN:

- Gun u zelf voldoende rust.
- U begint met uzelf te verzorgen en daarnaast is alles toegestaan wat u zittend kunt doen.
- U mag de trap op om naar bed te gaan.
- U mag 15 minuten achter elkaar lopen of staan.
- U mag niet bukken, rekken of strekken.
- U mag geen boodschappen doen.
- U mag geen huishoudelijk werk doen.

2-4 WEKEN

- U mag licht huishoudelijk werk doen.
- U mag zelf maaltijden bereiden.
- U mag maximaal 10-15 minuten wandelen

4-6 WEKEN

- U moet tillen nog voorkomen.
- U mag nog niet fietsen
- U mag maximaal 10-15 minuten wandelen

NA 6 WEKEN

- U mag weer normale activiteiten oppakken: wandelen langzaam uitbreiden en fietsen is toegestaan.
- U mag tillen tot 10 kilo. Dit wel rustig opbouwen.
- Sporten: rustig beginnen en langzaam opbouwen.
- U mag gemeenschap hebben

AUTORIJDEN

Uw reactievermogen kan tijdelijk verminderd zijn, vooral als u een algehele narcose heeft gehad. Gaat u daarom goed na of dit (weer) in orde is voordat u gaat autorijden. Luister goed naar uzelf. U moet goed kunnen reageren in een noodsituatie. Zitten moet niet meer pijnlijk zijn. Rond de 4-6 weken is dit weer als vanouds.

CONTROLE AFSPRAAK POLIKLINIEK

U krijgt ongeveer 6 weken na de ingreep een afspraak met uw gynaecoloog. Er wordt gevraagd hoe het met u gaat, of de operatie geholpen heeft en of er problemen met het plassen en/of de ontlasting zijn. Er wordt gekeken of de operatie en het herstel goed is gelukt. Heeft u voor de operatie bekkenfysiotherapie gehad, dan maakt u een afspraak voor 6 weken na de operatie.

Heeft u geen bekkenfysiotherapie gehad en heeft u wel vragen voor een bekkenfysiotherapeut, bespreek dan een verwijzing hiervoor met uw gynaecoloog.

Let op: Indien u thuis problemen krijgt moet u, tot de eerste polikliniek controle, niet de huisartsenpost bellen, maar rechtstreeks contact opnemen met het ziekenhuis.

POLIKLINIEK GYNAECOLOGIE

☎ 0344-674045

AFDELING M4

☎ 0344-674649

RECEPTIE ZIEKENHUIS RIVIERENLAND

☎ 0344-674911

De receptie kan u doorverbinden met de afdeling Spoedeisende hulp

POLIKLINIEK (BEKKEN) FYSIOTHERAPIE

☎ 0344-674336

**Luister goed naar uw lichaam, bij twijfel mag u altijd contact opnemen!
Beterschap en een voorspoedig herstel!**

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

