

Leefregels na een verzakkingsoperatie





Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

GYN120 / Leefregels na een verzakkingsoperatie / 16-04-2020

Leefregels na een verzakkingsoperatie

U wordt binnenkort geopereerd vanwege een vaginale verzakking. In de eerste weken na deze operatie moet u situaties vermijden waarin veel druk op de operatiewond ontstaat zoals: tillen, persen, forse inspanning, hoesten en constipatie. In deze folder leest u meer over de leefregels die we u adviseren.

Tillen en sporten

Zwaar tillen en intensief sporten is onverstandig tijdens de eerste zes weken na de operatie, dit kan een goede genezing van het geopereerde gebied beïnvloeden. Het is dan ook belangrijk om de eerste zes weken na de operatie bij zwaardere huishoudelijke bezigheden hulp te regelen. Lichtere werkzaamheden, zoals koken of afwassen kunt u geleidelijk weer gaan doen. Ook kunt u in de eerste weken na de operatie beginnen met wandelen, maximaal 30 minuten.

Maximale sterkte en genezing is opgetreden na drie maanden en tot die tijd moet het tillen van meer dan 10 kg worden vermeden. Na 6 weken mag u weer beginnen met sporten. Luister naar de signalen van uw lichaam en ga niet te snel te veel doen.

Ontlasting

Het is belangrijk dat u uw ontlasting na de operatie zes weken zachter houdt dan u gewend bent. Bij hard persen kan het weefsel weer loslaten. U krijgt een recept voor een laxeermiddel om dagelijks te gebruiken na de operatie. In principe gaat u hiermee door tot aan de nacontrole.

Het verschilt per persoon hoeveel laxeermiddel er nodig is. Wordt de ontlasting te dun, dan kunt u de dosering laxeermiddelen langzaam afbouwen. Vezelrijke voeding, beweging en voldoende drinken

(minimaal 2 liter per dag) helpen ook om de ontlasting zacht te houden. Blijf daarom in beweging als u weer thuis bent.

Roken

Probeer te stoppen met roken. Roken kan de wondgenezing vertragen en verhoogt het risico op wondinfecties.

Bekkenbodemoefeningen

Start een tot twee weken na de operatie met bekkenbodemoefeningen, indien de arts dit met u heeft afgesproken of als u al voor de operatie bekkenfysiotherapie volgde.

Vaginaal bloedverlies

Vaginaal bloedverlies kan tot ongeveer zes weken na de operatie optreden. U mag hiervoor geen tampons gebruiken. Het bloedverlies wordt langzaam minder en gaat vaak over in bruinige of gelige afscheiding. Spoel zo nodig twee keer per dag de buitenkant van de vagina schoon met de douche. De hechtingen in de schede lossen vanzelf op. Ze kunnen tot ruim zes weken na de operatie vanzelf naar buiten komen.

Douchen en baden

U mag in bad als er geen vaginaal bloedverlies meer is. Douchen mag altijd.

Menstruatie

Als u voor de operatie nog menstrueert, blijft dit ook zo na de operatie, tenzij u een operatie heeft gehad waarbij de baarmoeder verwijderd is.

Vaginale tabletten

Als u in/na de overgang bent, kunt u het advies krijgen vaginale zetpillen of tabletten te gebruiken in de periode voor en na de operatie. Deze bevatten vrouwelijke hormonen. Dit verbetert de doorbloeding van de vagina. De betere conditie leidt mogelijk tot een beter herstel van de vaginawand.

Seksualiteit

U krijgt het advies om de eerste zes weken na de operatie geen geslachtsgemeenschap (penetratie) te hebben (dit om het litteken goed te laten genezen). De eerste tijd na de operatie hebben de meeste vrouwen vaak minder zin in vrijen. De eerste gemeenschap wordt vaak ook als eng beschouwd. Aarzel niet om bij seksuele problemen een nieuwe afspraak met de gynaecoloog te maken om hierover te praten. Vaak kan er wat aan gedaan worden.

Fietsen

Na ongeveer drie weken mag u weer beginnen met fietsen, mits uw concentratie en conditie het toelaten. Het zitten op het zadel kan nog wel wat ongemakken geven.

Autorijden

U mag autorijden zodra u zich er zelf weer veilig bij voelt, meestal is dit na een tot twee weken. Het is verstandig de eerste keren geen grote afstanden te rijden en niet alleen te gaan. Vaak vergoedt uw autoverzekering eventueel gemaakte schade in de eerste weken na de operatie niet. U kunt dit navragen bij uw verzekering.

Ziekteverlof

Het is te adviseren om twee tot zes weken ziekteverlof in te plannen. Uw arts kan u hierin verder adviseren omdat dit afhankelijk is van uw werkzaamheden.

	Direct na de operatie	Na drie weken	Na zes weken	Na drie maanden
Dagelijkse activiteiten, licht huishoudelijk werk, normaal wandelen, rustig traplopen	✓ Mag wel	✓ Mag wel	✓ Mag wel	✓ Mag wel
Rustig fietsen, fietsen op hometrainer, in bad, zwemmen, autorijden	✗ Beter niet	✓ Mag wel	✓ Mag wel	✓ Mag wel
Hoge buikdruk, zwaar tillen (>10kg)	✗ Beter niet	✗ Beter niet	✓ Mag wel	✓ Mag wel
Seks (penetratie), tampon gebruik	✗ Beter niet	✗ Beter niet	✓ Mag wel	✓ Mag wel
Zware sporten met hoge buikdruk (hardlopen, springen, fitness)	✗ Beter niet	✗ Beter niet	✗ Beter niet	✓ Mag wel

Wanneer neemt u contact op?

Neem bij een van de volgende complicaties contact op met het ziekenhuis:

- koorts (> 38,5°C);
- toenemende pijn;
- toenemende roodheid, zwelling of vochtverlies bij de wond;
- toenemend verlies van helderrood bloed;
- blaasklachten of pijn bij het plassen.

Na zes weken volgt de nacontrole bij uw gynaecoloog.

Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis

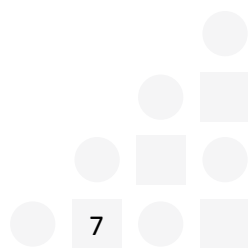
040 - 239 91 11

www.catharinaziekenhuis.nl

Polikliniek Gynaecologie

040 - 239 93 00

Routenummer(s) en overige informatie over de polikliniek Gynaecologie vindt u op www.catharinaziekenhuis.nl/gynaecologie





Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven