Borstverkleining

mammareductie

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inleiding

In overleg met de plastisch chirurg heeft u gekozen voor een borstverkleinende operatie. Tijdens het poliklinische gesprek met de plastisch chirurg zijn de belangrijkste aspecten van deze ingreep aan de orde gekomen. De voor- en nadelen van deze operatie en ook de meest voorkomende mogelijke complicaties zijn met u besproken. In deze folder kunt u de informatie nog eens rustig nalezen.

Vergoeding of afwijzing

Een borstverkleinende operatie wordt vergoed vanuit de basisverzekering als er een medische indicatie voor bestaat. Samen met uw plastisch chirurg wordt bepaald of u in aanmerking komt voor vergoeding van deze operatie.

Wanneer een medische indicatie aanwezig is, dient de plastisch chirurg een machtigingsaanvraag in bij uw zorgverzekeraar. Het duurt vaak enkele weken voordat u schriftelijk bericht krijgt van uw zorgverzekeraar. Als uw zorgverzekeraar toestemming heeft gegeven, wordt uw operatie ingepland.

Bij een afwijzing is het de moeite waard om zelf tijdig een bezwaarschrift in te dienen bij uw zorgverzekeraar.

Als daarna een definitieve afwijzing volgt, dan kan de operatie niet in het IJsselland Ziekenhuis plaatsvinden.

Voorbereidingen

Afspraak op de polikliniek Anesthesiologie

Een borstverkleinende operatie vindt onder algehele narcose plaats. Vóór de ingreep heeft u een afspraak op de polikliniek Anesthesiologie. Daar krijgt u informatie over de anesthesie en voorbereidingen. Klik hier voor meer informatie over *Anesthesie en pijnbestrijding bij uw operatie*. Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord ANE.029.

Afvallen

Voor een borstverkleinende operatie geldt een aantal voorwaarden.

- U moet pijnklachten hebben, zoals nek- en schouderpijnen.
- Uw BMI moet lager zijn dan 30.

  Berekening BMI

  - Noteer uw gewicht in kilo's en uw lengte in meters.
  - Deel uw gewicht door uw lengte.
  - Deel de uitkomst nogmaals door uw lengte.

  Voorbeeld

  - u weegt 90 kilo en u bent 1.70 meter lang.
  - 90 gedeeld door 1.70 = 52.9.
  - 52.9 gedeeld door 1.70 → uw BMI is 31.1.
- Bent u te zwaar? Dan is het belangrijk dat u voor de operatie afvalt tot een BMI lager dan 30 en dit gewicht ook langere tijd behoudt. Dit zorgt voor een maximaal resultaat van de operatie en vermindert de operatieve risico's.

  Uw borsten zullen door het afvallen slapper en leger worden. Dit is geen probleem maar juist gunstig voor de operatie. Het resultaat wordt hierdoor strakker en mooier.

  Het is vaak niet makkelijk om op eigen kracht af te vallen. Kies in dat geval voor hulp van een diëtiste.

Roken

Roken is slecht voor de wondgenezing. Het is noodzakelijk dat u 4 weken vóór de operatie stopt met roken en dit tot 4 weken na de operatie volhoudt. Het beste is natuurlijk om helemaal te stoppen met roken.

Neem een goede BH mee

Wij adviseren u om van te voren een eenvoudige sport-BH te kopen en deze mee te nemen als u wordt opgenomen.

- De BH moet stevig zijn, zonder beugels of kant (bij voorkeur een sport-BH met voorsluiting). Beugels drukken precies op de littekens. Daarom is het voor uw comfort beter om de eerste 2 maanden **geen** beugel-BH's te dragen.
- Het is verstandig om twee verschillende cupmaten te kopen. Als richtlijn kunt u aanhouden, dat de borsten 1 tot 2 cupmaten kleiner zullen worden. De omvang in centimeters blijft hetzelfde als vóór de operatie. Dus van bijvoorbeeld 75E vóór de operatie naar 75C na de operatie.
  Vaak is het mogelijk enkele BH's op zicht mee te nemen, zodat u samen met de verpleegkundige kunt kijken welke het beste past.

U wacht op uw opname en u heeft vragen

Na uw bezoek aan de polikliniek kan het, in verband met de wachttijd, enige tijd duren voordat u wordt geopereerd.

Wilt u uw behandelend arts nog vóór de operatie een keer spreken? Maak dan een afspraak voor een tweede polikliniekbezoek. Of stel uw vragen telefonisch of per mail (zie contactgegevens achter in deze folder).

Uw opname in het ziekenhuis

Waar meldt u zich op de dag van uw behandeling

- Weet u al waar u moet zijn?
  Dan mag u meteen doorlopen naar de betreffende afdeling.
- Weet u **niet** waar u moet zijn?
  Meldt u zich dan bij de receptiebalie in de hal.

Tip

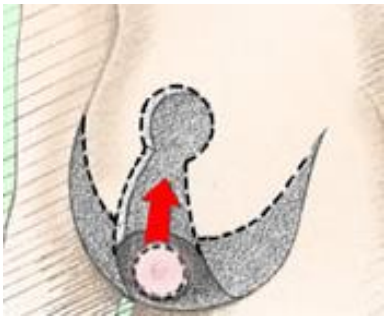
Log thuis even in op 'Mijn IJsselland' (via onze website www.ysl.nl). Als u dat doet de avond voor u wordt opgenomen, dan ziet u daar staan wáár we u verwachten.

De operatie

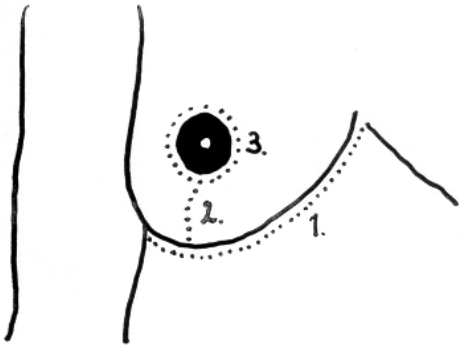
De plastisch chirurg komt vlak voor de operatie op de voorbereidingsruimte van de operatieafdeling bij u langs (soms de avond vóór de operatie). De chirurg spreekt de operatie nogmaals kort met u door en het operatiegebied wordt, zittend of staand, afgetekend. Met een viltstift worden lijnen op de huid van uw borsten getekend volgens een bepaald patroon.
Langs deze lijnen maakt de plastisch chirurg de sneden in de huid.

De operatie duurt ongeveer 2 uur en wordt uitgevoerd in halfopzittende houding.

Eerst wordt het operatiegebied gedesinfecteerd met een chloorhexidine alcohol oplossing. Daarna worden sneden in de huid gemaakt volgens het vooraf afgetekende patroon. Tijdens de operatie wordt het teveel aan borstklierweefsel en huid weggesneden. Dit is nodig omdat de tepels door het gewicht van de borst zijn gezakt.







De littekens lopen langs de onderplooi van de borst (1), van de tepel naar beneden (2) en rond de tepel (3) (*zie tekening*).

Aan het einde van de operatie wordt aan beide kanten een dunne drain ingebracht. Dit is een plastic slangetje aan een vacuümfles om overtollig bloed en weefselvocht af te zuigen.

De wond wordt met oplosbare hechtingen binnenwaarts gehecht en het litteken aan de buitenkant wordt met kleine pleisters (*Steristrips*) afgeplakt.

Na de operatie

- Als u terug bent op de verpleegafdeling, belt de verpleegkundige naar uw contactpersoon om te laten weten hoe het met u gaat.
- Het kan voorkomen dat u na de operatie tijdelijk **misselijk** bent en wat **napijn** heeft. De anesthesioloog spreekt meestal vooraf medicatie af tegen de misselijkheid en pijnklachten, maar u kunt hier ook om vragen. Als u geen klachten heeft, mag u ‘s avonds weer iets eten of drinken.
- De dag na de operatie kunt u meestal weer gewoon **eten en drinken** en mag u al wat **rondlopen**. Voor uw herstel is het goed dat u zo snel mogelijk weer *in beweging* komt.
- Het is normaal dat u zich na de operatie **moe** voelt. Dit wordt veroorzaakt door de narcose en/of het bloedverlies tijdens de operatie. Daarom wordt de dag na de operatie bloed afgenomen om uw Hb-gehalte te bepalen. De uitslag van dit bloedonderzoek bepaalt of u een kuur met staalpillen krijgt. Een bloedtransfusie is zelden nodig.

- Op de dag van ontslag worden het **pleisterverband** en de **drains** verwijderd en kunt u samen met de verpleegkundige de meegenomen **BH** passen en aandoen.
  U moet de BH de eerste 6 weken na de operatie dag en nacht dragen of zolang er nog wondjes zijn.
  De BH geeft uw borsten ondersteuning zodat de littekens mooier kunnen genezen.
- De kleine **pleisters** direct op de littekens (*Steristrips*), blijven nog een week zitten tot aan de controleafspraak. U kunt er gewoon mee onder de douche.

U gaat meestal 1 tot 2 dagen na de operatie weer naar huis.
In overleg met de arts kan de opname langer of korter duren.
Dit is afhankelijk van uw lichamelijke toestand.

Mogelijke complicaties

Bij iedere ingreep kunnen complicaties voorkomen. Het is belangrijk dat u daarvan op de hoogte bent zodat u op tijd contact kunt opnemen met de plastisch chirurg.

- Enkele uren na de operatie ontstaat soms een **bloeding.**
  De verpleegkundige waarschuwt zo nodig de plastisch chirurg.
- Op de hoogte van de “T-splitsing” (het gedeelte waar de littekens bij elkaar komen) kan het voorkomen dat de **wond** langzamer geneest. U merkt het aan een korst op die plaats of aan doorlekken van wondvocht.
- Bij een **ontsteking** van de wond wordt de borst rood en pijnlijk en kan koorts optreden.
- Soms ontstaan **plooien** aan de uiteinden van de littekens onder de oksels. Meestal trekken deze vanzelf weg. Een enkele keer zijn deze plooien wat groter, zogenaamde *dog ears.* Deze zijn eventueel later met een kleine operatie te verhelpen.

- Een **ophoping van wondvocht** en **bloedstolsels** kan voorkomen nadat de drains zijn verwijderd. Indien nodig, wordt dit met een naaldje weggezogen tijdens uw poliklinische controle.
- **Littekens** genezen bij iedere patiënt anders. De smalle littekens kunnen na enkele weken breder, dikker en roder worden. Soms worden littekens pas na een jaar weer bleker en vlakker maar niet smaller. Dit noemen we *littekenhypertrofie*. Van tevoren is niet te zeggen of dit ook bij u het geval zal zijn. Het is afhankelijk van leeftijd, huidskleur en genetische aanleg. Over het algemeen geldt: hoe donkerder de huidskleur, des te groter de kans op minder fraaie littekens.
- Het **gevoel in de tepels** kan na de operatie minder zijn. Meestal is dit blijvend. Soms trekt het in de loop van maanden weer bij.
- **Borstvoeding** is waarschijnlijk het eerste jaar na de operatie niet goed mogelijk omdat de tepels tijdens de operatie voor een groot deel van het klierweefsel zijn losgemaakt. Of op de lange termijn weer borstvoeding mogelijk is, hangt af van het herstel van het doorgesneden klierweefsel en de melkgangen. Hier is tot dusver geen duidelijk onderzoek naar verricht, maar in de praktijk vertellen patiënten ons dat ze jaren na de operatie gewoon borstvoeding hebben kunnen geven.

Poliklinische controle

U komt 1 week na ontslag voor controle terug op de polikliniek. Dan worden ook de kleine pleisters direct op de littekens (*Steristrips*) verwijderd. Eventuele vervolgafspraken worden in overleg met uw behandelend arts gemaakt en zijn afhankelijk van het beloop van de genezing. Heeft u nog vragen? Schrijf deze dan op en stel ze tijdens de controleafspraak.

Adviezen voor thuis

- Bij **pijnklachten** mag u maximaal 4x daags 2 paracetamol tabletten van 500 mg innemen (*lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing in de verpakking*).
- Wij adviseren u om **de eerste 4-6 weken geen zware inspanningen** te verrichten, te sporten (met uw bovenlichaam) of zwaar te tillen. Fietsen kan wel eerder. Daarna kunt u uw normale werkzaamheden weer (langzaam) hervatten.
- **Douchen met de kleine pleisters** direct op de littekens (*Steristrips*) mag, zodra drains en verband zijn verwijderd. Laten ze toch (deels) los? Verwijder ze dan voorzichtig zelf.
- **Douche niet te lang**, maar enkele minuten, en met lauw water. U mag de BH hierbij afdoen, ook de eerste 3 weken. Dep de huid rond de wond voorzichtig droog.
- **Autorijden** mag vanaf 2 weken na de operatie. Het dragen van een driepunts autogordel blijft verplicht.
- Wanneer u weer met uw **dagelijkse bezigheden** of **werk** kunt beginnen, is afhankelijk van het soort werk. Administratief werk kan sneller worden hervat dan zwaar lichamelijk werk.
- De eerste dagen tot enkele weken na de operatie is het soms moeilijk om bepaalde **armbewegingen** te maken. Houd als richtlijn aan dat u uw armen de eerste week niet boven uw schouders mag heffen en niet meer dan 2 tot 5 kg mag tillen.
- Als de pleisters zijn verwijderd en er zijn geen wondjes meer, mag u een **littekencrème** op de littekens smeren (bijvoorbeeld Biodermal littekencrème of littekenolie). Deze producten zijn zonder recept bij de drogist of apotheek verkrijgbaar.

  Genezen de littekens niet mooi? Dan kan de plastisch chirurg siliconenpleisters voorschijven.

- Gebruik van de **zonnebank** is de eerste 6 maanden na de operatie niet verstandig. De littekens kunnen dan langdurig dik en rood blijven. Na 6 maanden is het weer toegestaan mits u een zonnebrandcrème met een hoge factor gebruikt of de littekens afdekt.

Thuiszorg

Heeft u na de operatie huishoudelijke hulp nodig? Neem dan vooraf contact op met een thuiszorgorganisatie.

Wanneer contact opnemen

Neem **DIRECT** contact op met het ziekenhuis als u last krijgt van
- koorts, hoger dan 39,0 °C.
- een nabloeding.
- andere medische problemen die verband houden met de ingreep.

Heeft u nog vragen?

Bel polikliniek Plastische Chirurgie: **010 - 258 5990**.

Na 16.00 uur en in het weekend
Centrale Receptie IJsselland Ziekenhuis
010 – 258 5000, vraag naar het avond-/nacht-/weekendhoofd.

Als u vragen heeft, kunt u natuurlijk ook contact met ons opnemen via bovenstaand telefoonnummer.
Of mail naar plastischechirurgie@ysl.nl.

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

Ontdek Mijn IJsselland
De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**

Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO)
Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**

Aanbevolen websites
Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**

IJsselland Folders
Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**