

Richtlijnen en leefregels

na een gynaecologische ingreep

 **ijssel land**
ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

U heeft zojuist een gynaecologische operatie ondergaan.

In het ziekenhuis had u misschien het gevoel dat u alweer tot heel wat in staat bent, maar eenmaal thuis valt dit vaak tegen.

In deze folder geven wij u o.a. in een schematische kaart adviezen met betrekking tot lichamelijke activiteit na verzakkingsoperaties, baarmoederverwijdering en/of grote gynaecologische ingrepen.

Het is verstandig als u voor deze periode hulp regelt van uw partner, kinderen, familieleden of vrienden, zodat u alle tijd kunt nemen om te herstellen.

	Direct na de operatie	Na 3 weken	Na 6 weken	Na 3 maanden
Dagelijkse activiteiten, licht huishoudelijk werk, normaal wandelen, rustig traplopen	Mag 	Mag 	Mag 	Mag 
Rustig fietsen, fietsen op hometrainer, in bad, zwemmen, autorijden	Beter niet 	Mag 	Mag 	Mag 
Hoge buikdruk, zwaar tillen (>10 kg)*	Beter niet 	Beter niet 	Mag 	Mag 
Seks (penetratie), tampon gebruik	Beter niet 	Beter niet 	Mag 	Mag 
Zware sporten met hoge buikdruk (hardlopen, springen, fitness)	Beter niet 	Beter niet 	 Beter niet Bij operatie verzakking  Mag Wel langzaam opbouwen	Mag 

* Probeer de eerste zes weken activiteiten, waarbij voor de operatie de verzakking duidelijk werd gevoeld, een beetje te vermijden. Probeer ook veel hoesten/niezen en persen op het toilet te beperken.

Gebruik, in overleg met uw huisarts, bij bekende longproblemen eventueel extra medicatie hiervoor en eventueel Movicolon voor de ontlasting.

Ontslag

- U krijgt bij uw ontslag een controle afspraak mee voor op de polikliniek. Deze datum kunt u ook altijd terugvinden in uw digitale patiëntenportaal Mijn IJsselland, item *Afspraken*.
- Indien nodig krijgt u bij uw ontslag een recept mee voor pijnmedicatie en/of ontlastingsmedicatie. U ontvangt dan ook een aangepast medicatieoverzicht. De medicijnen kunnen worden opgehaald bij de regioapothek in de hal van het ziekenhuis.
- Indien nodig krijgt u bij uw ontslag een formulier mee voor de trombosedienst. Geef dit formulier af als u wordt geprikt. Tot die tijd ziet u op dit formulier welke dosering u moet innemen.

Hechtingen

In de meeste gevallen lossen de hechtingen vanzelf op.

Wanneer niet-oplosbare hechtingen zijn gebruikt, worden deze op de polikliniek verwijderd. U krijgt hiervoor een afspraak mee.

Bloedverlies

Zowel na een vaginale operatie als na een gynaecologische buikoperatie kunt u nog enkele weken bloed, overgaand in bruinige afscheiding, verliezen. Soms kan weer wat helder rood bloedverlies ontstaan omdat een inwendige hechting oplost. Dit is een normaal verschijnsel.

Als het bloedverlies meer is dan vroeger bij een normale menstruatie, neem dan contact op met uw gynaecoloog.

Buikwond

Rondom de wond kan de huid anders aanvoelen of zelfs gevoelloos zijn. Het duurt vaak maanden voordat dit zich heeft hersteld. Dit komt omdat de huidzenuwtjes bij de operatie zijn doorgesneden.

Ook kan zich nog wondpijn voordoen, met name in de hoeken van het litteken. Een mogelijke oorzaak kan zijn dat u zich op dat moment lichamelijk teveel heeft ingespannen. Meestal zijn de klachten na 3 weken minder.

Een enkele keer kan een wond na het verwijderen van de hechtingen een klein stukje open gaan. Daarbij kan wat wondvocht uit de wond komen. Dit is niet erg, de wond groeit vanzelf dicht.

Het is belangrijk om de wond goed schoon te houden, bijvoorbeeld door de wond onder de douche met een zachte straal schoon te spoelen. Zalfjes en jodium mag u **niet** gebruiken. Een gaasje op de wond beschermt uw kleding tegen vlekken.

Als u gewend bent op uw buik te slapen dan is dit geen probleem.

Plasproblemen

Als is geopereerd in het gebied dicht bij de blaas en urineleiders, kunnen tijdelijk wat plasproblemen ontstaan. Het plassen zal steeds beter gaan en weer helemaal normaal worden.

○ *Blaasontsteking*

Na de operatie is er een verhoogde kans op een blaasontsteking. Als de pijnklachten bij het plassen blijven bestaan, raden wij u aan om uw urine bij het opstaan op te vangen en door de huisarts te laten controleren.

Huishoudelijk werk

Bewegingen waar u de eerste weken op moet letten.

- Vermijd zoveel mogelijk rek- en strekbewegingen, zoals ramen zemen, bedden opmaken, was ophangen en stofzuigen.
- Til geen emmers water, een volle vuilniszak, een zware boodschappentas of een kind.
- Beperk traplopen of rust halverwege even uit.
- Doe geen buikspieroefeningen.

Werkhervatting

Het moment van werkhervatting hangt af van de soort operatie, uw leeftijd, lichamelijke conditie en van het soort werk. In het algemeen wordt een periode van 6 weken aangehouden. Overleg dit ook met uw bedrijfsarts.

Wanneer contact opnemen?

Krijgt u thuis last van

- koorts (temperatuur hoger dan 38,5 °C),
- toename van buikpijn ondanks inname van pijnstilling,
- hevig vaginaal bloedverlies waarbij u ieder uur maandverband moet wisselen of
- riekende afscheiding?

Bel de polikliniek gynaecologie op telefoonnummer **010 – 258 5920**.

's Avonds, 's nachts of in het weekend

Bel **010 - 258 5000**, vraag naar het avond-, nacht- of weekendhoofd.

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](#)

