

# Leefregels na ontslag na een gynaecologische ingreep/operatie

U heeft in Gelre ziekenhuizen een gynaecologische ingreep/operatie ondergaan. Om een goed herstel te bevorderen, is het belangrijk dat u zich thuis aan bepaalde leefregels houdt, zoals hieronder staat beschreven. Daarnaast is het belangrijk dat u luistert naar uw lichaam.

## Leefregels na ontslag

Na een ingreep/operatie kan het enige tijd duren voordat u zich weer beter voelt. U kunt bijvoorbeeld sneller moe zijn en misschien minder aan dan u gewend bent. Uw lichaam heeft tijd en rust nodig om te herstellen. Na een verzakkingsoperatie, operatie aan de baarmoeder of een incontinentieoperatie duurt dit herstel ongeveer 6 weken. Na een laparoscopische ingreep of andere kleine ingreep aan de baarmoeder of eierstokken is het herstel vaak veel sneller.

## Wat doet u na ontslag uit het ziekenhuis?

Doe de eerste dagen na de ingreep rustig aan, luister naar uw eigen lichaam.

### Heeft u een buikwond?

- Verschoon de pleisters zolang de wond nog bloedt of lekt.
- Eventuele steristrips laat u zitten totdat deze eraf vallen of los zitten.
- U kunt douchen en daarna de wond droogdeppen.
- Heeft u niet oplosbare hechtingen, dan krijgt u een afspraak om deze op de polikliniek te laten verwijderen (Apeldoorn), of kunt u na een week een afspraak maken bij de huisarts om deze te laten verwijderen. (Zutphen)

### Bent u via een kijkoperatie (laparoscopie) geopereerd?

Na een kijkoperatie (laparoscopische ingreep) is het mogelijk dat u enkele dagen spierpijn in de schouders, nek en middenrif heeft. Dit komt door het koolzuurgas waarmee de buik is opgeblazen om de laparoscopie uit te voeren. Dit koolzuurgas wordt langzaam door het lichaam opgenomen waardoor deze klachten na een tijdje weer verdwijnen.

### Bent u via een kijkoperatie (laparoscopie) geopereerd?

- Gebruik de eerste 6 weken geen tampons maar maandverband.
- De eerste 6 weken wordt gemeenschap afgeraden.
- Het is wenselijk de eerste weken niet te fietsen, niet te zwaar te tillen en niet overmatig te rekken (bijvoorbeeld geen zware wasmand, niet stofzuigen, geen kinderen tillen). Deze activiteiten kunt u langzaam en gedoseerd op geleide van uw klachten hervatten.

- Zolang u vloeit mag u niet zwemmen. In bad gaan is geen bezwaar.
- Als u een verzakkingsoperatie heeft gehad, wordt u mogelijk ook begeleid door een fysiotherapeut, overleg dit met uw gynaecoloog. Volg de instructies van hem/haar op of volg de instructies die staan in de folder 'Bekkenfysiotherapie rondom een gynaecologische verzakkingsoperatie'.
- Na een gynaecologische ingreep is het belangrijk dat u niet veel hoeft te persen voor de ontlasting. Eet daarom vezelrijk en drink minstens 1,5 liter vocht per dag.
- Bij een vaginale operatie lossen de hechtingen in de vagina vanzelf op. Restjes van de hechtingen kunnen via de vagina naar buiten komen. Dat is normaal en kan tot ruim zes weken na de operatie gebeuren.
- U kunt uw werk weer hervatten als u voldoende hersteld bent en in overleg met uw werkgever. Als u hierover twijfelt, wacht dan tot na de controle bij de gynaecoloog.

## Wat doet u bij pijn?

- Bij pijn mag u zo nodig paracetamol tabletten van 500 mg gebruiken, maximaal 4x per dag 2 tabletten.
- Werkt paracetamol niet voldoende dan kunt u eventueel Ibuprofen of Naproxin gebruiken, maximaal 3 tabletten per 24 uur.
- Zorg dat u pijnmedicatie al voor de ingreep in huis heeft. U kunt dit kopen bij de drogist of apotheek.

## Poliklinische controle

Bij ontslag krijgt u een (bel)afspraken mee voor de nacontrole op de polikliniek bij de gynaecoloog

## Wanneer moet u contact opnemen?

- koorts (38°C of hoger rectaal gemeten);
- heftige buikpijnklachten;
- bloedverlies dat langdurig aanhoudt (langer dan 6 weken) en meer is dan bij een gewone menstruatie;
- duizeligheid;
- hartkloppingen;
- een ziek gevoel;
- dik of rood worden van de wond;
- als de wond gaat lekken. Bij acute problemen of vragen over uw ingreep na ontslag tot de nacontrole kunt u contact opnemen met:

<b>Gelre Apeldoorn</b>	<b>Gelre Zutphen</b>
------------------------	----------------------

<p>Polikliniek Gynaecologie Apeldoorn Maandag t/m donderdag van 8:30 - 16:00 uur en vrijdag 8:30 - 13:00 uur Tel: 055 - 581 19 20</p> <p>Buiten deze tijden kunt u bellen naar afdeling Spoedeisende Hulp Apeldoorn via: Tel 055 – 844 62 04</p>	<p>Polikliniek Gynaecologie Zutphen Maandag t/m vrijdag van 8:30 - 16:00 uur Tel: 0575 - 59 28 00</p> <p>Buiten kantoortijden kunt u bellen naar afdeling Spoedeisende Hulp Apeldoorn via: Tel: 055 – 844 62 04</p>
--	---

## Meer weten?

Over vrijwel alle ingrepen kunt u folders krijgen via de polikliniek Gynaecologie. U kunt deze ook downloaden via:

- <https://www.gelreziekenhuizen.nl/patient/afdelingen/gynaecologie-verloskunde>
- <https://bekkenbodem4all.nl>
- [www.degynaecoloog.nl](http://www.degynaecoloog.nl)