



Behandeling van uw litteken

na een keizersnede

Een keizersnede is een grote operatie, en uw lichaam heeft tijd nodig om te herstellen. Misschien voelt uw buik nog gevoelig of strak, of merkt u dat uw litteken trekt. Dit is normaal. Gelukkig kunt u zelf veel doen om uw herstel te ondersteunen en uw litteken soepel te houden. Hieronder vertellen wij u hoe u dat kunt doen.

Het is belangrijk om te beseffen dat een litteken nooit geheel zal verdwijnen. Wel kan het uiterlijk van het litteken sterk worden verbeterd. Het kan zachter, vlakker en minder zichtbaar worden. Ook kunnen ongemakken zoals pijn, roodheid en jeuk verminderen.

Verkleving voorkomen

Een soepel litteken is belangrijk.. Bij een keizersnede snijden artsen door meerdere lagen van de buik, zoals de huid, het vet en de spieren. Al deze lagen worden apart weer gehecht. Soms kan het litteken aan de onderliggende lagen vastplakken. Dit heet verkleving. Hierdoor kunnen uw buikspieren minder soepel bewegen, wat kan zorgen voor een strak gevoel, minder bewegingsvrijheid of zelfs lage rugklachten. Gelukkig kunt u zelf helpen om uw litteken soepel te houden, bijvoorbeeld met littekenmassage.

Wat kunt u zelf doen?

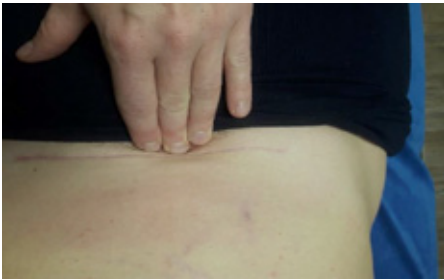
1. **Zacht rollen:** In het begin kan het nog onwennig zijn om de huid rond het litteken aan te raken. Soms is dit ook nog te gevoelig. Dan kunt u beginnen door rustig met een schone verfrroller over het litteken te rollen. De bedoeling is dat de huid in beweging komt. U hoeft geen druk te geven! Eventueel kunt u nog een hydrofiele doek tussen uzelf en de verfrroller plaatsen als dit voor u prettiger voelt.
2. **Crème smeren:** Gebruik een littekencrème met vitamine E om de huid te verzorgen.
3. **Silicone pleisters:** Plak speciale pleisters (bijvoorbeeld Scarban C-section) als u snel dikke littekens krijgt.
4. **Littekenmassage:** Masseer uw litteken zelf, laat uw partner helpen of vraag een (fysio)therapeut.

Hoe masseert u uw litteken?

Bij littekenmassage beweegt u de huid en het onderliggende weefsel voorzichtig. Begin altijd zacht en bouw het rustig op.

Stap 1: Begin zacht (vanaf 4 weken na de keizersnede)

Leg uw vingers op de huid boven en onder het litteken. Beweeg de huid voorzichtig heen en weer. Werk het hele litteken af, van links naar rechts en van boven naar beneden.



Stap 2: Diepere massage

Beweeg uw handen tegelijk richting het litteken zodat het litteken een S-vorm krijgt. Werk het hele litteken af van links naar rechts. Doe dit over het hele litteken. Deze techniek gaat al iets dieper. Het onderhuids vetlaagje wordt nu ook meegenomen.



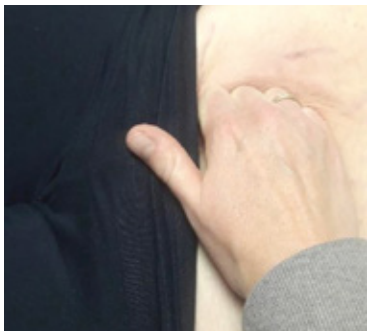
Stap 3: Rekken van het litteken

Zet uw handen aan beide uiteinden van het litteken. Beweeg de huid voorzichtig naar links en rechts. De bedoeling is dat de uiteinden op rek komen. Uw handen wisselen de druk af. Het litteken wordt dus niet uit elkaar getrokken. Deze techniek mag ook met de handen boven en onder het litteken uitgevoerd worden. Als de handen maar tegenover elkaar staan.



Stap 4: Intensiever masseren (vanaf 12 weken na de keizersnede)

Deze techniek is pittig. Maak een platte vuist en beweeg deze over het litteken. Let op: het mag geen erge pijn doen (maximaal een pijnscore van 8 op een schaal van 10). Deze techniek mag ook schuin over de buik helemaal naar het been uitgevoerd worden.



Tot slot

Doordat er in u gesneden is kan het zijn dat er huidzenuwen geraakt zijn. Dit maakt dat de huid anders kan voelen dan u gewend bent of dat u er zelfs helemaal geen gevoel in hebt. Dit gevoel komt met de tijd weer terug. Gun uzelf de tijd om te herstellen. Luister naar uw lichaam en bouw alles rustig op.

Wilt u meer informatie? Kijk op:

www.eenkeizersnede.nl

www.dekeizersn

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-02337-NL 27-02-2025