Leefregels na plaatsen Borstprothese

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Borstprothese

Algemene leefregels

- Roken verhoogt de kans op complicaties, als u rookt stop dan zeker 6 weken voor de operatie tot minimaal 6 weken na de operatie.
- Het is niet verstandig op uw buik te liggen de eerste 4 weken na de operatie. Zijligging is wel toegestaan.
- Vanaf week 5 kunt u weer gaan proberen op uw buik te liggen. In het begin kunt u hierbij zachte kussens gebruiken voor ondersteuning van de borst. Na 6 weken mag u liggen zoals u wilt.

Week 1

- Geef u zelf en het geopereerde gebied voldoende rust.
- Foamverband mag 3 dagen na de operatie verwijderd worden, (kleine hechtpleisters laten zitten tot eerste polikliniekbezoek).
- Als de drains en het foam zijn verwijderd mag u na 24 uur weer douchen; spoel uw borst(en) goed na zodat er geen zeepresten achterblijven.
- Douche niet te lang en niet te heet, deppend afdrogen.
- Draag gedurende 6 weken dag en nacht een elastische BH, als de prothese onder de borstklier is geplaatst dan dient u ook nog 6 weken een borstband te dragen. Van de verpleegafdeling krijgt u een borstband mee.
- De eerste 2 weken op uw rug slapen, bij prothese onder de borstklier is dit 4 weken.
- Hef uw armen niet boven schouderhoogte.
- Laat u verzorgen, doe alleen licht huishoudelijk werk.
- Baden en zwemmen is de eerste 6 weken niet toegestaan.
- Niet autorijden, fietsen of sporten de eerste 4 weken na de operatie. Besturen van een auto als dit door gezondheidsproblemen eigenlijk niet is toegestaan kan, in geval van een aanrijding of ongeval, tot weigeren van een uitkering van de verzekering tot gevolg hebben.

Week 2

- U mag uw armen tot schouderhoogte heffen.
- Lichte huishoudelijke bezigheden zijn toegestaan, binnen uw grenzen.

- Vermijd zwaar tillen en boven uw macht werken.

Week 3

- U mag uw armen boven uw hoofd heffen, maar zonder kracht te hoeven zetten. (dus geen was ophangen bv.)
- Zware krachtsinspanning van de borstspieren moet nog vermeden worden: dus niet meer dan enkele kilo's tillen.
- U mag de huishoudelijke activiteiten geleidelijk uitbreiden, let er op de inspanningen te beperken.
- Administratief werk kan hervat worden.

Week 4

- Het herstelproces is in volle gang.
- U mag uw armen boven uw hoofd heffen, en meer gaan gebruiken.
- U mag geleidelijk aan uw gewone dagelijkse bezigheden hervatten, maar voorkom overbelasting van de borstspieren en luister naar uw lichaam. Dus zolang u er zich goed bij voelt en het gemakkelijk gaat, dan is er geen beperking.

Week 5 en 6

- In deze weken kunt u geleidelijk aan al uw normale bezigheden hervatten.
- Denk eraan niet te lang zware objecten te tillen.
- Autorijden en fietsen is weer toegestaan, mits u zich hier fit genoeg voor voelt.
- Beweging en inspanning (bijv. sporten, tuinieren) mag u geleidelijk opvoeren tot het niveau dat u gewend was.
- Afhankelijk van het soort werk dat u doet, mag de werkzaamheden weer hervatten. Maak wel goede afspraken met uw werkgever, bijvoorbeeld eerst boventallig inroosteren, of lichtere taken verrichten.
- Als de eerste 6 weken voorbij zijn hoeft u de BH niet meer dag en nacht te dragen, u mag nu een andere BH dragen, ook met beugel. U kunt vanaf de 7e week na de operatie weer in de zon of onder de zonnebank. Bescherm de littekens het eerste jaar tegen de zon of zonnebank door gebruik te maken van een zonnebrandcrème met factor 50.

Controle

De controle vindt plaats 2 weken na de operatie, de afspraak hiervoor krijgt u meegestuurd met de oproepbrief voor opname.

Patiëntinformatie over doorgaande zorg na ontslag uit het ziekenhuis

Voor meer informatie en voor het maken van afspraken kunt u ons op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur telefonisch bereiken, telefoonnummer: 0229 – 257250.

Zie ook www.nvpc.nl (Nederlandse Vereniging voor Plastische Chirurgie)

Notities:

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-02406-NL 25-04-2025

DIJKLANDER ZIEKENHUIS