Ontslag uit het ziekenhuis

na een continentie- of verzakkingsoperatie

Afdeling Verloskunde/Gynaecologie

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

In deze folder vindt u informatie over de periode na een continentie- of verzakkings-
operatie.

Moeheid

In het ziekenhuis heeft u misschien het gevoel gehad dat u tot heel wat in staat bent, maar eenmaal thuis valt dat in het begin tegen. U bent sneller moe en kunt minder aan dan u dacht. Het beste kunt in het begin toegeven aan de moeheid en extra rusten. Te hard van stapel lopen heeft vaak een averechts effect. Uw lichaam geeft aan wat u wel en niet aankunt en het is belangrijk dat u daar naar luistert.

Bloedverlies

Dit kan twee tot zes weken na de operatie aanhouden. Het wordt langzaam minder en gaat vaak over in bruinige of gelige afscheiding. Hechtingen lossen uit zichzelf op en kunnen tot ruim zes weken na de operatie uit zichzelf naar buiten komen. Gebruik liever geen tampons gedurende de eerste twee weken na de operatie.

Pijnbestrijding

Pijn na een operatie is normaal. U kunt daar 4-6 x per dag één tablet Paracetamol 500 mg. voor nemen (of een andere soort pijnstiller als u daar beter op reageert, bijv. Brufen). Na verloop van tijd, moet het aantal keren dat u een pijnstiller nodig hebt per dag, wel minder worden.

Douchen

Dit kan geen kwaad voor de wond of het litteken.

Baden

De eerste twee weken na de operatie of zolang u blijft vloeien, kunt u beter niet in bad gaan of zwemmen.

Huishouding

De eerste zes weken na de operatie kunt u beter niet zwaar tillen, bijvoorbeeld een volle emmer water of een zware boodschappentas tillen. Het weefsel dat net op een nieuwe plaats is vastgemaakt, kan weer los raken. Stofzuigen kunt u ook het

beste de eerste twee weken aan iemand anders overlaten.

Bezigheden waarbij u lang moet staan (bijv. koken, afwassen etc.) kunt u langzaamaan uitbreiden. Het is dan ook belangrijk om de eerste zes weken na de operatie hulp voor zwaardere huishoudelijke bezigheden te regelen. Wel kunt u licht huishoudelijk werk doen. Stop als u moe wordt.

Sporten

Sporten mag niet eerder dan 4 weken na de operatie (ook buikspieren niet). Luister daarbij naar wat uw lichaam zelf als grens aangeeft.

Autorijden

Uw reactievermogen is in de eerste weken verminderd. Dit is ook afhankelijk van de soort narcose die u heeft gehad (een ruggenprik of algehele verdoving). Houdt u daar rekening mee als u deelneemt aan het verkeer. Zelf autorijden is de eerste 4 weken sterk af te raden. Het is verstandig de eerste keren geen grote afstanden te rijden en bijvoorbeeld de eerste keer niet alleen te gaan. Naast de bestuurder zitten mag.
Vervoer per bus wordt als vermoeiend ervaren. Doe dit de eerste weken alleen als het echt niet anders kan.

Fietsen

Fietsen wordt de eerste 4 weken afgeraden. Begin daarna met kleine afstanden. Zitten op het zadel kan wel gevoelig zijn.

Ontlasting

Als gevolg van de operatie zijn de darmen stil komen te liggen. Omdat u minder beweegt dan normaal, is er een grotere kans op verstopping. Om dit te verkomen, heeft u een recept gekregen voor Movicolon. Daarnaast is het is aan te raden om daarbij ook voldoende te drinken en regelmatig te lopen. Probeer gezond te eten, bijvoorbeeld vezelrijke producten zoals bruin- of volkoren brood, zemelen, vers fruit en groenten.

Urineren

De eerste weken na de operatie hoeft u niet extra te drinken. Wel is het belangrijk regelmatig te plassen, ten minste vijf keer per dag.

De eerste weken treedt soms nog ongewild urineverlies op. Ook kunt u tijdelijk meer aandrang voelen. Sommige vrouwen hebben het gevoel 'over een weerstand' te plassen. Dat gevoel verdwijnt later vanzelf.

Werkhervatting

De periode van herstel kan van vrouw tot vrouw sterk variëren. In het algemeen wordt een periode van 4 weken aangehouden. De lengte van de periode tot werkhervatting hangt natuurlijk ook af van het soort werk. Indien dit voor u niet voldoende is, neemt u dan contact op met de ARBO arts.

Seksualiteit

Het is verstandig met geslachtsgemeenschap te wachten tot na de nacontrole. Voor deze tijd zijn andere vormen van seksualiteit (zoals masturbatie) wel toegestaan. Het gebruik van een vibrator is echter niet toegestaan.
Vaak zal de eerste samenleving na de operatie wat eng zijn voor u en uw partner. U hoeft niet bang te zijn dat de wond open gaat.

Complicaties

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden, ook in de periode na ontslag uit het ziekenhuis, dus ook bij verzakking of continentieoperaties. Wij beschrijven de meest voorkomende complicaties hieronder.

Blaasontsteking

Een blaasontsteking is een veel voorkomend probleem. Een blaasontsteking is goed te behandelen met een antibioticum.

Problemen met het op gang komen van zelf plassen

Door verandering van de plaats van de urinebuis of door vernauwing is het soms moeilijk na de operatie de blaas te legen. Dit komt zowel voor na operaties voor urine-incontinentie als na operaties voor een verzakking. Vrijwel altijd is dit een tijdelijk probleem.

Urine-incontinentie

Alhoewel verzakkingoperaties soms als doel hebben ongewild urineverlies te verminderen, treedt soms ongewild urineverlies op als complicatie van een verzakkingsoperatie.

Het is niet duidelijk waardoor deze complicatie ontstaat, en het is dus ook niet altijd te voorkomen. Het urineverlies is meestal niet ernstig. In uitzonderingsgevallen ontstaat ernstig urineverlies na een verzakkingsoperatie.

Nabloeding
Een nabloeding is een vrij zeldzame complicatie. Het is vaak voldoende (opnieuw) een tampon in te brengen. Soms is het nodig om onder narcose de wond nogmaals te hechten.

Seksuele problemen
Bij een verzakkingsoperatie wordt de schede wat nauwer. De gynaecoloog probeert de schede ruim genoeg te houden voor het hebben van gemeenschap. Soms is het resultaat toch anders dan verwacht. Ook kan in een enkel geval de schede korter zijn geworden. Aarzel niet om bij seksuele problemen een nieuwe afspraak met de gynaecoloog te maken om hierover te praten. Vaak kan er wel wat aan gedaan worden.

Nog vragen?
Uw gynaecoloog is te alle tijden bereid ze te beantwoorden.

Heeft u klachten die mogelijk verband houden met de operatie?
Als u niet dringende vragen heeft of problemen ervaart, kunt u op dinsdag en woensdag contact opnemen op telefoonnummer (0299) 457 996.

Wilt u eerder iemand raadplegen, neemt u dan, tot de nacontrole, contact op met ons. U kunt tijdens kantoortijden de polikliniek bellen op telefoonnummer: (0299) 457 660. En buiten kantoortijden: (0299) 457 460.

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

WLZ-13039-NL 10 december 2020

DIJKLANDER ZIEKENHUIS