



Richtlijn voor thuis na borstreconstructie

Vorbereiding op de reconstructie

Na de operatie dient u gedurende 6 weken 24 uur per dag een elastische-Bh met voorsluiting te dragen. Deze Bh zorgt voor extra ondersteuning van de borsten. Bij een reconstructie met lichaamseigen weefsel mag de Bh niet te strak zitten. Een voorsluiting is belangrijk, zodat u de Bh gemakkelijk uit en aan kan doen zonder de borstspieren teveel te belasten. Deze Bh moet u zelf aanschaffen en meenemen op de dag van de operatie. Tip: kies een zwarte Bh. De adressenlijst van de winkels die deze Bh's verkopen vindt u achterin de mammacaremap.

Roken verhoogt de kans op complicaties zoals een wondinfectie, als u rookt stop dan zeker 6 weken voor de operatie tot minimaal 6 weken na de operatie.

Informatie na ontslag

Controleer elke dag hoe de wond eruit ziet. Let hierbij vooral op tekenen van ontsteking en de kleur van de huid. (Zie wanneer contact opnemen na de operatie.)

Belasten & mobiliseren

- Geef uzelf en het geopereerde gebied voldoende rust en luister goed naar uw lichaam.
- Niet tillen of bukken. Na twee weken mag u binnen uw grenzen geleidelijk aan beginnen met lichte huishoudelijke bezigheden waarbij u maximaal 2kg mag tillen.
- Hef uw armen niet zodanig dat de ellebogen boven schouderhoogte komen. Dit mag weer vanaf week drie, maar zonder kracht te hoeven zetten (bijvoorbeeld dus geen was ophangen).
- 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.
- Wandelen en geringe bewegingen met de armen zijn toegestaan.
- Na zes weken mag u beweging en inspanning (bijv. sporten, huishouden, tuinieren, werken) weer geleidelijk opvoeren tot het niveau dat u gewend was.

Slapen

De eerste twee weken mag u alleen op de rug slapen. Vanaf week drie mag u op de rug of de zij slapen. Vanaf week vijf kunt u weer gaan proberen op uw buik te liggen. In het begin kunt u hierbij zachte kussens gebruiken ter ondersteuning van de borst. Vanaf week zes mag u liggen zoals u wilt.

Douchen, baden of zwemmen

- U mag na de operatie gewoon douchen; spoel uw borst(en) goed na zodat er geen zeepresten overblijven. Douche niet te lang en niet te heet, deppend afdrogen.
- Baden en zwemmen is de eerste 6 weken niet toegestaan.

Deodorant & ontharen oksels

Als de wond na een paar dagen goed dicht is en droog mag u weer deodorant gebruiken. Gebruik bij voorkeur een neutrale deodorant (zonder alcohol). Het ontharen van de oksels mag na twee a drie weken weer indien de wond goed dicht is en droog.

Drain

Zie folder 'Met wondrain naar huis' welke u heeft meegekregen vanuit de verpleegafdeling. www.dijklanderziekenhuis.nl -> Zorg -> Afdelingen -> Chirurgie -> Patiëntenvoorlichting

Borstband bij (anatomische) prothese

Na de plaatsing van een (anatomische) prothese wordt er een borstband aangemeten. Deze dient u gedurende twee weken 24uur per dag te dragen, om draaiing van de prothese te voorkomen.

Tijdelijke prothese bij tissue expander

- Indien gewenst kunt u op de verpleegafdeling, na het plaatsen van een tissue expander een tijdelijke prothese meekrijgen. Deze kan tijdens het vullen van de tissue expander aangepast worden.

In de periode tussen het plaatsen van de tissue-expander(s) tot aan de definitieve reconstructie mag u meestal geen MRI-onderzoek ondergaan. Dit omdat de tissue expander (meestal) is voorzien van een metalen plaatje. Overleg zo nodig met de plastisch chirurg.

Buikband & elastische kousen bij DIEP

Draag gedurende één week de elastische kousen en gedurende zes weken de buikband die u aangemeten krijgt op de verpleegafdeling.

Wanneer contact opnemen na de operatie

Wij vragen u contact op te nemen met de plastisch chirurg of casemanager (op werkdagen van 8:30-17:00) of met de SEH (buiten kantoor tijden) bij één van de volgende klachten:

- Bij donker/ zwart worden van de huid/ tepel
- Koorts ($>38,5^{\circ}\text{C}$)
- Ontsteking van de wond (dit kunt u herkennen aan roodheid, pijn, zwelling en warm aanvoelen of pus productie uit de wond)
- Ernstige/ toenemende pijn
- Wanneer de wond opengaat of vocht blijft produceren
- Indien de drainpot van het vacuüm af is
- Indien de drainpot (bijna) vol is

In geval van een levensbedreigende situatie belt u niet naar de poli, maar naar het landelijke noodnummer 112.

Contactgegevens

Mocht u vragen hebben of zich zorgen maken, laat het ons dan weten.

Wij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 8:30 en 17:00.

Plastische chirurgie: 0229 – 25725

Mammacare (casemanager): 0229-208728 (Hoorn) of 0299-457426 (Purmerend)

Poli chirurgie: 0229-257828 (Hoorn) of 0299-457134 (Purmerend)

Buiten kantoortijden en in geval van nood belt u naar de spoed eisende hulp (SEH) 0229-257699 (Hoorn) of 0299-457620 (Purmerend)

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen?

Stel deze gerust aan uw arts of casemanager. Zij nemen graag de tijd uw vragen te beantwoorden.

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-01836-NL 04-06-2021