Borstreconstructie: leefregels

Na een borstreconstructie gelden algemene leefregels om het herstel thuis te bevorderen.

Leefregels

Om een goed herstel na de operatie te bevorderen, is het belangrijk dat u onderstaande leefregels volgt.

Bewegen van uw arm

U mag uw arm direct na de operatie gebruiken bij onder meer het aankleden, haren kammen en tanden poetsen. Houd tijdens deze bewegingen uw elleboog wel zo dicht mogelijk langs uw lichaam. Forceer niets.

U mag uw arm tot schouderhoogte bewegen, niet verder. Dit is belangrijk voor een goede wondgenezing. Houd hierbij rekening met eventuele pijn, forceer ook hier niets.

Bukken en tillen

U mag de eerste 2 weken niet bukken. Ook mag u de eerste 4 tot 6 weken niet zwaar tillen. Denk hierbij aan het optillen van kinderen, boodschappen doen en huishoudelijk werk. Til de eerste 2 weken niet meer dan een halve kilo (0.5 kg).

Slapen

U mag de eerste 6 weken niet op uw buik slapen. We adviseren u ook de eerste 6 weken niet op uw zij te slapen.

Beha

Na de operatie heeft u een ondersteunde beha aangekregen. U moet deze beha de komende 6 weken dag en nacht dragen.

Wilt u zelf een beha aanschaffen, zorg er dan voor dat u een beha aanschaft zonder beugel, kant en naden en met een voorsluiting. Een beha met een voorsluiting is namelijk makkelijker dan een met achtersluiting.

Douchen en in bad

U mag weer douchen nadat uw drain is verwijderd. Gebruik geen geparfumeerde zeep of andere doucheproducten. Gebruik ook geen vette crèmes/bodylotions. Dit mag u op advies van de assistente 2 weken na de operatie weer gebruiken. Dep de huid na het douchen goed droog. Wrijf niet. U mag de eerste 6 weken na de operatie niet in bad, vermijd ook sauna's.

Wonden en pleisters

U mag de pleisters/het verband laten zitten tot het polibezoek voor wondcontrole bij de assistente van de

plastische chirurg. Deze controle is 2 weken na de operatie.

Hechtingen na borstreconstructie lossen vanzelf op. Heeft u een DIEP-operatie gehad, dan verwijdert de verpleegkundige de hechtingen in de navel tijdens uw controleafspraak.

Autorijden

Volgens de wet mag u weer autorijden als u dit lichamelijk en geestelijk weer veilig kunt. Dit is een algemene norm; u moet zelf de inschatting maken of u veilig kunt autorijden.

Als u nog pijn heeft of anderszins beperkingen ervaart, neem dan contact op met de poli Plastische Chirurgie voor overleg. Gebruikt u nog medicijnen, zoals pijnstillers, dan staat in de bijsluiter of en wanneer het verantwoord is om te rijden.

Sporten

Afhankelijk van het type sport en de intensiteit ervan, mag u in principe 6 tot 8 weken geen zware sporten uitvoeren. Ook raden we u af om de eerste 4 weken intensief te wandelen en/of te fietsen. Houd de eerste 2 weken tijdens bewegingen uw elleboog zo dicht mogelijk langs uw lichaam. Bouw dit rustig op.

Werken

Afhankelijk van de intensiteit van uw baan mag u 2 tot 6 weken niet werken. Heeft u een kantoorbaan, dan kunt misschien eerder beginnen met werken (bijvoorbeeld na 4 weken). Bij zwaar lichamelijk werk zal dit pas na 6 weken zijn.

(Pijn)medicatie

U mag na uw operatie maximaal 4 keer per dag 2 paracetamols van 500 mg innemen tegen de pijn. Eventuele andere pijnmedicatie versterkt de afdeling zo nodig op recept. Mocht deze pijnstilling niet voldoende zijn, neem dan contact op met de poli Plastische Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/plastische-chirurgie).

Heeft u na de operatie nog drains, dan krijgt u hiervoor een antibioticakuur mee naar huis. Deze gebruikt u totdat de drains zijn verwijderd. U krijgt deze antibioticakuur ter preventie, omdat u met een drain een verhoogd risico heeft op infecties.

Drainbeleid

Uw drain(s) word(en) verwijderd als de bloedproductie 30 cc of minder is in de afgelopen 24 uur.

Als dit zo is, kunt u contact opnemen met de poli Plastische Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/416) voor het maken van een afspraak bij de assistente om de drain te verwijderen. U mag stoppen met de antibiotica nadat uw drain verwijderd is.

Littekens

Littekens hebben een jaar nodig om te herstellen van de operatie. Ga niet met een vers litteken (minder dan 1 jaar oud) bloot de zon in. Bescherm de huid rondom de littekens met factor 50.

Het nut van littekencremés is nooit bewezen. Vette crèmes, zoals een vitamine E-crème, kunnen een gunstige invloed hebben op de littekenvorming. U krijgt toestemming van de assistente, afhankelijk van de wondgenezing, of u hiermee mag starten na 2 weken.

Afspraken

Na uw borstreconstructie volgen onderstaande afspraken in ons ziekenhuis.

- Circa 10 dagen na de operatie heeft u een afspraak bij het Borstcentrum in het St. Antonius voor de uitslag van het weefsel dat is onderzocht.
- 2 weken na de operatie heeft u een afspraak op de poli Plastische Chirurgie bij de assistente van de plastische chirurg voor wondcontrole.
- 6 weken na de operatie heeft u een controleafspraak bij de oncologisch chirurg en een controleafspraak bij de plastische chirurg.

Contact opnemen

Neem bij onderstaande klachten, contact op met het ziekenhuis.

Heeft u koorts, nabloedingen, aanhoudende of toenemende pijn, overmatige zwelling en/of roodheid?

- Neem dan tijdens kantooruren contact op met de poli Plastische Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/plastische-chirurgie).
- Na kantooruren en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp (https://www.antoniusziekenhuis.nl/locaties-routes/spoedeisende-hulp).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Plastische Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/plastische-chirurgie)
- St. Antonius Kankercentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Plastische Chirurgie **T 088 320 24 00**