Richtlijnen na een slokdarmoperatie

Na het ondergaan van een slokdarmoperatie kunnen de dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer worden hervat. Door bepaalde richtlijnen te volgen kan het herstel worden bevorderd.

Voordat u met ontslag gaat, spreken de arts, de verpleegkundig specialist, de verpleegkundige en de diëtist deze richtlijnen met u door.

Voeding

Na een slokdarmoperatie is uw maag een stuk kleiner. Een deel van uw maag neemt namelijk de functie van de slokdarm over. U heeft daardoor veel sneller een vol gevoel dan u gewend was. Om hier zo min mogelijk last van te hebben, kunt u zelf een aantal dingen doen:

- Neem verspreid over de dag meerdere, kleinere maaltijden. Neem naast de 3 hoofdmaaltijden 3 tot 4 tussendoortjes.
- Neem na het eten ongeveer 1 uur rust.
- Eet langzaam en kauw uw eten goed.

Na verloop van tijd past uw maag zich aan, zodat u weer grotere maaltijden kunt eten.

Geen dieet

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook lekker vond. U hoeft dus geen dieet te volgen. Sommige dingen vallen misschien minder goed op dit moment. Iets wat u nu nog niet zo goed verdraagt kunt u altijd later nog eens proberen.

Complicaties

Bij elke operatie kunnen complicaties ontstaan. Mogelijke complicaties na een slokdarmoperatie zijn:

Oprispingen/zuurbranden

Bij de operatie wordt de sluitspier tussen de slokdarm en de maag verwijderd. Zowel uw eten als uw maagsappen kunnen hierdoor makkelijker terugstromen, waardoor u last kunt hebben van oprispingen. Het helpt dan om kleine porties te eten en om rechtop te zitten tijdens en vlak na het eten.

Littekenweefsel

Op de plaats waar de chirurg nieuwe verbindingen heeft gemaakt, ontstaat littekenweefsel. Bij te veel littekenweefsel wordt de doorgang in de slokdarm nauwer en kan het voedsel er moeilijker langs. Soms is het dan nodig om de slokdarm op te rekken en/of aangepaste voeding te nemen.

Gewicht

Na uw ontslag in het ziekenhuis zult u niet meteen kunnen aankomen in gewicht. U kunt immers minder eten en heeft sneller een vol gevoel. Probeer in elk geval niet af te vallen. Zo nodig adviseert de diëtist u een dieet met extra energie (calorieën) en eiwit. Wij raden u aan uzelf 1 x per week te wegen. Valt u toch af, neem dan contact op met de diëtist. Ook met vragen over voeding kunt u bij de diëtist terecht. Het is gebruikelijk dat patiënten na een slokdarmoperatie afvallen. Dit kan soms wel 10 procent zijn van het gewicht voor de operatie.

Voedingskatheter/sonde

In het ziekenhuis heeft u enige tijd sondevoeding gekregen via een slangetje. Dat slangetje werd tijdens de operatie door de buikwand direct in de dunne darm gebracht. De sonde blijft zitten wanneer u naar huis gaat. Soms wordt u hier nog door gevoed als zelfstandig eten en drinken nog niet goed gaat.

Tijdens het eerste polibezoek zal, als de situatie dit toelaat, de sonde worden verwijderd. Een enkele keer zit de sonde nog vast aan de darm. De sonde wordt dan een paar centimeter voor de insteek doorgeknipt. De sonde valt er na een aantal dagen vanzelf uit.

Heeft u last van de voedingskatheter, rol deze dan op en plak 'm op uw huid vast met een pleister. Als de katheter eruit valt, plak dan de eerste dag een pleister op het gaatje. Vanaf de tweede dag kan de pleister eraf en is verdere verzorging niet meer nodig, behalve als hier tekenen van ontsteking zichtbaar zijn (zie verderop bij Wondontsteking). Mocht de katheter er 6 weken na de operatie nog niet uit zijn, neem dan contact op met de polikliniek Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/30).

Wondverzorging

Buikwond

De hechtingen van uw buikwond zijn tijdens de opname al verwijderd. De wond geneest voor het grootste gedeelte binnen een dag of 10. De volledige wondgenezing duurt echter zo'n 6 weken. U hoeft de wond thuis geen speciale verzorging meer te geven. Er hoeft geen verband meer op. U mag met uw wond gewoon douchen. Ook in bad gaan is toegestaan. Dep de wond na afloop wel goed droog met een schone handdoek. Zo nodig zal de huisarts de hechtingen verwijderen.

Halswond

Wanneer de wond in uw hals al helemaal dicht is, hoeft u er thuis niets meer aan te doen. Er hoeft geen pleister meer op.

Verzorging als de halswond nog niet helemaal dicht is

Bij sommige patiënten is bij ontslag de wond in de hals nog niet helemaal dicht. Mocht dit bij u het geval zijn en de wond ziet niet rood en lekt ook niet, verzorg de wond dan als volgt:

- Spoel de halswond dagelijks schoon met de douche.
- Gebruik geen zeep direct op de wond.
- Dep de wond na het douchen goed droog met een schone handdoek.

- Plak er vervolgens een pleister (Mepore) op. Voor deze pleisters heeft u bij ontslag een recept meegekregen van de apotheek.

Verzorging fistel

Bij sommige patiënten ontstaat er bij de halswond een zweer in de vorm van een nauw buisje tussen de slokdarm en de wond (een fistel). Mocht dit bij u het geval zijn, dan heeft u over de verzorging ervan instructies gekregen van de arts en de verpleegkundige. De genezing van deze wond duurt in dit geval langer. Mochten u of uw naasten zelf niet de wond kunnen verzorgen, dan doet de wijkverpleegkundige dit. In dat geval regelen wij deze zorg voordat u met ontslag gaat.

U mag met een fistel gewoon douchen. Gebruik echter geen zeep direct op de wond en dep de wond na afloop goed droog. Douchen is beter voor een open wond dan een bad nemen. Wilt u toch graag in bad, spoel dan met de douchekop de wond even na met water. Mocht u vanwege de fistel uw voeding moeten aanpassen, dan hoort u dit van uw arts of diëtist.

Wondonsteking

In een enkel geval kan (een van) de wond(en) ontsteken. Dit komt niet vaak voor. Neem contact op met de verpleegkundig specialist of de afdeling wanneer:

- de huid rondom de wond rood, warm of gezwollen wordt;
- de wondpijn erger wordt;
- als er pus uit de wond komt of als u temperatuurverhoging heeft.

De verpleegkundig specialist of verpleegkundige van de afdeling zal dan, in overleg met de chirurg beslissen of een bezoek aan de poli of de Spoedeisende Hulp wenselijk is.

Lichamelijke inspanning

Wanneer u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten langzaam uitbreiden tot uw normale niveau.

Forceer niets, neem regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan. Bereid op deze manier uw activiteiten uit. Houd er rekening mee dat het weken tot maanden kan duren voordat u zich weer aangesterkt voelt!

- Zwaar lichamelijk werk en tillen zorgen voor extra druk op de wond. Dit moet u de eerste 6 weken na de operatie vermijden. In deze periode mag u maximaal 5 kilo tillen.
- Hevig hoesten en persen zijn ook niet goed voor de wond. Geef, als u moet hoesten of persen, tegendruk door uw hand of een kussentje tegen de wond te duwen. Na 6 weken hoeft dit niet meer.
- Roken heeft een negatief effect op de wondgenezing en veroorzaakt hoestbuien. Daarom kunt u beter de eerste 6 weken na de operatie niet roken.
- Autorijden is geen probleem.

Wanneer u zich goed voelt, mag u 3 tot 4 weken na uw ontslag weer werken. Wanneer u echter zwaar lichamelijk werk doet waarbij u veel moet tillen, mag dit meestal pas zo'n 2 tot 3 maanden na de operatie. Overleg dit met de chirurg en arbo-arts.

Seksualiteit

Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele gewoontes van voor de operatie weer op te pakken. Hierbij geldt hetzelfde als bij de overige lichamelijke inspanningen: luister vooral goed naar de mogelijkheden en behoeften van uw eigen lichaam.

Wanneer u vragen heeft op dit gebied, bespreek ze dan gerust met de verpleegkundig specialist of met uw huisarts. Op de website van KWF Kankerbestrijding (https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/seksualiteit/gevolgen/seksualiteit) vindt u meer informatie hierover.

Sport

Bewegen is goed, maar houd wel rekening met de volgende adviezen:

- Als u zich voldoende zeker voelt, mag u gelijk na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen en fietsen.
- Trimmen en joggen mag u na 2 weken weer doen.
- Zwemmen of de sauna bezoeken, mag weer als de wond helemaal is gesloten en genezen (bij een gehechte wond na 6 weken, bij een open wond later).
- Vermijd de eerste 6 weken krachtsporten en andere sporten, waarbij veel druk op de buik en het wondgebied wordt uitgeoefend.

Houding in bed

Normaal gesproken zorgt de sluitspier tussen maag en slokdarm ervoor dat er geen maagsappen en voedsel kunnen teruglopen naar de slokdarm en longen. Na de operatie functioneert deze afsluiting niet meer. Om te voorkomen dat voedsel en maagsappen teruglopen, moet u enkele voorzorgsmaatregelen nemen.

- Ga nooit helemaal plat te gaan liggen, maar zet het hoofdeinde circa 45 graden omhoog. U kunt ook twee hoofdkussens gebruiken in bed of op de bank.
- Neem kort voor het slapengaan geen grote porties eten of drinken. Een klein hapje of drankje is geen probleem.
- Eet bij voorkeur uw laatste maaltijd minimaal 2 uur voordat u naar bed gaat.

Bovenstaande is alleen nodig als u gaat liggen. Wanneer u staat, is er geen probleem; dan zorgt de zwaartekracht ervoor dat het voedsel in uw maag blijft.

Medicijnen

Wanneer u thuis medicijnen moet gebruiken, krijgt u bij uw ontslag uit het ziekenhuis recepten mee van uw arts.

Soms zijn dit niet dezelfde medicijnen als die u vóór de opname gebruikte. U krijgt bij uw ontslag een kaart mee waarop de medicijnen staan die u thuis moet gebruiken.

Als u twijfelt over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met uw specialist tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

Pijn

Bij pijnklachten kunt u paracetamol nemen; de dosering staat in de bijsluiter vermeld. Mocht thuis blijken dat u zwaardere pijnstillers nodig heeft dan paracetamol, bespreek dit dan met uw verpleegkundig specialist of huisarts.

Bent u allergisch voor paracetamol of voor andere medicijnen? Meld dit dan aan uw behandelend arts.

Ondersteuning

De diagnose kanker en de operatie die u heeft gehad, kunnen van grote invloed zijn op uw leven. Dit geldt ook voor de mensen in uw omgeving.

U zult zich na uw thuiskomst op een nieuwe levenssituatie moeten instellen. Het kan gebeuren dat de verwerking van uw ervaringen pas begint als u weer thuis bent. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen kan dan raadzaam zijn.

Kanker en revalidatie

Het St. Antonius Ziekenhuis heeft speciaal voor (ex-)kankerpatiënten een uitgebreid revalidatieprogramma ontwikkeld: Fysieke training tijdens en/of na kankerbehandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4984).

Bij dit programma staat lichaamsbeweging centraal, gecombineerd met psychosociale begeleiding. Het doel is klachten verminderen en het dagelijks functioneren te verbeteren bij patiënten die, ook al is de behandeling afgesloten, problemen hebben door de behandeling van en ervaring met kanker.

Herstel en balans

Het revalidatieprogramma Herstel & Balans voor mensen met kanker omvat componenten van lichaamstraining en educatie. Dit is gericht op minder klachten na kankerbehandeling en een betere kwaliteit van leven. Herstel & Balans vindt u op meer dan 60 locaties.

Thuiszorg

Na de operatie zult u thuis nog niet alles zelf kunnen. Misschien wordt dit goed opgevangen door bijvoorbeeld uw partner, maar het kan ook zijn dat u aanvullende (thuis)zorg nodig heeft. De verpleegkundige zal dit dan voor u aanvragen.

Meer informatie

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, of informatie nodig hebben over andere zaken, aarzel dan niet uw vragen te stellen aan de verpleegkundigen of de verpleegkundig specialist MDL/Kanker.

Patiëntenverenigingen

Voor veel aandoeningen bestaan er patiëntenverenigingen. Deze geven meer voorlichting, kunnen u in contact brengen met lotgenoten en organiseren soms interessante activiteiten. Veel verenigingen geven folders, brochures of tijdschriften uit. Voor algemene informatie over de spijsverteringsorganen kunt u terecht bij de Maag-Lever-Darmstichting (http://www.mlds.nl).

Diverse verenigingen bieden ondersteuning aan kankerpatiënten, zowel landelijk als regionaal. Enkele voorbeelden:

- KWF Kankerbestrijding (https://www.kwf.nl)
- Nederlandse Federatie van Patiëntenkankerorganisaties (http://www.nfk.nl)
- Helen Dowling Instituut (http://www.hdi.nl)
- Stichting Jongeren en kanker (http://www.jongerenenkanker.nl)
- Vereniging Ouders, Kinderen en kanker (http://www.vokk.nl)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Slokdarmkanker (oesofaguscarcinoom) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slokdarmkanker-oesofaguscarcinoom)

Behandelingen & onderzoeken

- Welkom bij het Regionaal Academisch Kankercentrum Utrecht (RAKU) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/welkom-bij-het-regionaal-academisch-kankercentrum-utrecht-raku)
- Bewegen tijdens de behandeling van kanker: Onco-Move (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bewegen-tijdens-de-behandeling-van-kanker-onco-move)
- Fysieke training tijdens en/of na kankerbehandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysieke-training-tijdens-enna-kankerbehandeling)

Specialismen

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

Contact Chirurgie **T 088 320 19 00**