een santeon ziekenhuis

Leefregels en adviezen na verwijdering van de lymfeklieren in de lies

Uw lymfklieren uit uw lies zijn verwijderd. Dit wordt ook wel een liesklierdissectie genoemd. Voor een goed herstel en om goed uw heup te kunnen blijven bewegen, zijn de volgende leefregels en adviezen belangrijk.

De fysiotherapeut neemt de leefregels en adviezen op de afdeling met u door.

Voor de operatie

Doordat u een liesklierdissectie heeft gehad, bestaat er de kans dat u lymfoedeem krijgt. Lymfoedeem is een ophoping van vocht in het been. Omdat er klieren verwijderd zijn moet het vocht via andere lymfeklieren afgevoerd worden dan dat het normaal gesproken gaat. Het kan zijn dat het lichaam hier moeite mee heeft. Hierdoor kunt u een dikker been krijgen. In de folder lymfoedeem (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/6378) kunt u hier over lezen.

Om de kans op lymfoedeem kleiner te maken, is het belangrijk om al **voor** de operatie een afspraak bij een oedeemfysiotherapeut of huidtherapeut te hebben. Tijdens deze afspraak is het belangrijk dat de oedeem- of huidtherapeut alvast:

- een steunkous aanmeet en
- een compressiebroek aanmeet.

Een oedeemfysiotherapeut of huidtherapeut bij u in de buurt kunt u vinden via de website van Fysiotherapeut (https://defysiotherapeut.com/zoek-fysiotherapeut/) of via de website van de Huidtherapie (https://www.huidtherapie.nl/vind-een-huidtherapeut/).

Tijdens de opname

Dag van de operatie

Op de dag van de operatie heeft u bedrust. Dit betekent dat u de hele dag in bed moet blijven.

Eerste dag na de operatie

De dag na de operatie proberen we samen met u dat u tijdens deze dag:

- in totaal minimaal 4 uur op een stoel zit en
- al wat kunt rondlopen in uw kamer.

Dit is heel erg belangrijk voor uw herstel. Daarnaast voorkomt dit problemen, zoals:

- een bloedpropje in uw been (trombose),
- longontsteking en
- een vertraagde stoelgang.

Vanaf de 2e dag na uw operatie

Vanaf de tweede dag na de operatie mag u uit bed en kleine stukjes lopen in de kamer en op de gang. Het is goed om dit regelmatig te doen. De fysiotherapeut zal samen met u bekijken of het bewegen goed gaat en of het nodig is om hierbij (tijdelijk) een loophulpmiddel te gebruiken, zoals een rollator of krukken.

Leefregels en adviezen voor thuis

De eerste week na uw operatie

Beweeg in de eerste week na de operatie in en rondom huis. Ga regelmatig korte stukjes lopen. Ga **niet** te lang staan. Houdt uw been horizontaal omhoog als u zit.

Als er zwelling in de lies ontstaat na activiteiten, moet u minder activiteiten gaan doen.

Vanaf de 2e week

Bewegen

Vanaf de tweede week mag u het aantal keer bewegen per dag rustig uitbouwen. Dit doet u door goed te letten op de reactie van uw lichaam na het bewegen. Doet het lang achter elkaar bewegen nog te veel pijn of krijgt u bijvoorbeeld last van een zwelling in uw lies? Dan is het belangrijk dat u weer wat minder gaat bewegen. U kunt later dan opnieuw proberen om meer te gaan bewegen.

In de weken die hierop volgen is het belangrijk om de reactie van uw lichaam in de gaten te blijven houden. Gaat alles goed? Dan kunt u uw normale dagelijkse activiteiten steeds verder uitbreiden.

Regelmatig bewegen is belangrijk voor de opbouw van uw conditie en voor het afvoeren van het vocht in uw been. Probeer uw activiteiten goed te verdelen over de dag en week. Wij raden u aan om regelmatig kort te bewegen.

Niet zwaar tillen

Tijdens de eerste 6 weken na uw operatie mag u **niet** zwaar tillen. Als u wel iets optilt, zorg er dan voor dat u dit symmetrisch doet. Dit betekent dat u het gewicht goed over 2 benen verdeeld, u door uw knieën zakt en uw rug recht houdt.

Geen zwaar huishoudelijke werk

In de eerste 6 weken adviseren we om geen zwaar huishoudelijk werk te verrichten. Denk hierbij aan werk als stofzuigen en zware boodschappen tillen.

Sporten en zwemmen

In de eerste 6 weken mag u niet intensief sporten. U mag wel wandelen of fietsen. Vanaf de 6e week mag u het

sporten rustig opbouwen. Ook hier is het belangrijk dat u goed let op de reactie van de wond en mogelijke lymfoedeem. Als het nodig is, kunt u hierover praten met uw fysiotherapeut.

Zwemmen mag als de wond dicht is. De hechtingen moeten dan wel verwijderd zijn.

Uw vragen

Heeft u vragen? Dan kunt u contact opnemen met Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie).

Contact Fysiotherapie	T 088 320 77 50