# Richtlijnen na darmkankeroperatie

Na een darmkankeroperatie kunnen de dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer opgepakt worden. Goede eet- en leefgewoonten zorgen voor een sneller herstel. Ook is het belangrijk regelmatig rust te nemen.

Hieronder staan een aantal richtlijnen om een snel herstel te bevorderen.

## Lichamelijke inspanning

Uw lichaam geeft zelf aan waar uw grenzen liggen. Het is het beste daarnaar te luisteren en regelmatig rust te nemen. Bouw al uw activiteiten langzaam op en forceer niets. Het is belangrijk op de volgende dingen te letten:

### Huishoudelijk werk

Laat zwaar huishoudelijk werk, zoals stofzuigen, dweilen en ook tillen de eerste 6 weken aan anderen over. Deze activiteiten veroorzaken een te grote druk op uw wond en de hechtingen. Heeft u een (tijdelijk) stoma gekregen? Dan blijft het tillen van zware dingen problematisch. De stomaverpleegkundige heeft dit uitgebreid met u besproken en u kunt voor vragen of meer informatie hierover bij ons terecht.

### Hoesten

Hard hoesten of persen is niet goed voor uw wond. Wat kan helpen is tegendruk te geven met uw hand of een kussentje.

### Werk

Als u zich goed voelt, mag u in de 3e of 4e week na uw ontslag weer gaan werken. Verricht u zwaar lichamelijk werk waarbij u veel moet tillen? Dan is het beter om te wachten met werken tot 2 of 3 maanden na de operatie. U kunt dit uiteraard met uw huis- of bedrijfsarts overleggen.

### Seksueel contact

U kunt na de operatie weer seksueel contact hebben. Als u hier vragen over heeft, kunt u altijd bij uw huisarts terecht. Ook kunt u voor meer informatie terecht op de website van het KWF (http://www.kwf.nl/pages/default.aspx).

### Sport

Als u zich zeker genoeg voelt, mag u wandelen en fietsen. Met trimmen en joggen kunt u na 2 weken weer beginnen. U kunt zwemmen zodra uw wond helemaal dicht en genezen is en er geen hechtingen meer in zitten. Als u wond gehecht is duurt dit 6 weken, bij een open wond langer. Met krachtsporten en andere sporten waarbij

u veel druk uitoefent op uw buik- en wondgebied is het belangrijk 6 weken te wachten.

# Verzorging wond

## Gesloten wond

Als uw wond goed gehecht en gesloten is, geneest deze voor een groot deel binnen 10 dagen, maar het duurt 6 weken voordat de wond compleet genezen is. Meestal zijn de hechtingen al tijdens de opname verwijderd. Als dit niet zo is, gebeurt dit op een later moment bij de polikliniek of bij de huisarts. U hoeft uw wond geen specifieke verzorging te geven. Er hoeft geen verband meer op en u mag gewoon douchen en in bad.

## Open wond

- Soms hecht de arts de huid niet of niet volledig tijdens de operatie. We spreken dan van een open wond. Een open wond heeft specifieke verzorging nodig en de genezing duurt langer dan bij een gehechte wond.
- U heeft uitleg gekregen van de arts en de verpleegkundige over het verzorgen van de wond. Als u en uw naaste(n) dit niet lukt, dan doet de wijkverpleging dit.
- Gaat u gerust onder de douche, maar gebruik geen zeep direct op de wond en dep de wond droog na het douchen. Douchen is beter voor de wond dan in bad gaan. Wilt u toch graag in bad? Spoel de wond dan goed na met water.

## Wondontsteking

Soms kan uw wond ontstoken raken. Dit komt niet vaak voor. Het is belangrijk dat u uw huisarts waarschuwt als:

- de huid rond de wond rood en warm wordt of opzwelt;
- u toenemende wondpijn heeft;
- er pus uit de wond komt;
- u temperatuurverhoging heeft.

# Voeding en leefpatroon

Na een darmkankeroperatie is het belangrijk om zo gezond mogelijk te leven. U hoeft geen dieet te volgen, tenzij de diëtist u tijdens uw opname een dieetadvies gegeven heeft. Als het eten u nog niet zo goed smaakt of uw eetlust niet zo groot is, kan het helpen om meerdere keren per dag kleine hoeveelheden en gevarieerd te eten. Matig alcoholgebruik is geen probleem, wel heeft roken een negatief effect op het genezen van uw wond.

# Medicijnen

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis heeft u recepten meegekregen van uw arts. Soms zijn dit niet dezelfde medicijnen als die u voor uw opname gebruikte. U krijgt daarom een overzicht mee waarop de medicijnen staan die u als u weer thuis bent moet gebruiken. Als u pijn heeft, kunt u paracetamol gebruiken. Als u vlakbij uw anus geopereerd bent, is het beter om de eerste maand geen zetpillen te gebruiken. Heeft u zwaardere pijnstillers nodig? Bespreek dit dan met uw huisarts.

## Psychologische ondersteuning

De diagnose 'kanker' en de darmoperatie die u hebt ondergaan, kunnen diep in uw leven ingrijpen. Dit geldt ook voor de mensen in uw omgeving. U zult u na 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. Ook kan het u helpen om bij dit proces hulp te zoeken bij uw huisarts, uw pastor, of bij maatschappelijk werk. Voor overleg over de hulpmogelijkheden kunt u bellen met de maatschappelijk werker van de afdeling.

## Expertise en ervaring

Volgens de meest recente cijfers van het Integraal Kankercentrum Nederland behandelen we in het St. Antonius de meeste darmkankerpatiënten in de regio Midden-Nederland. Daarnaast behoren we tot de top 5 van Nederland voor wat betreft aantallen darmoperaties. We overschrijden ruim de landelijke norm voor darmoperaties die gesteld is om de kwaliteit van darmkankeroperaties te kunnen borgen. Wij doen er gemiddeld 150, terwijl de norm 50 operaties per jaar is. Dat betekent dat onze artsen zeer ervaren en bedreven zijn.

## Meer informatie

Er is veel informatie beschikbaar over darmkanker en de operatie die u heeft gehad en er zijn meerdere instanties waar u terecht kunt voor informatie en met vragen. Onderstaand geven we u een overzicht:

- Maag-Darm-Lever Stichting (http://www.mlds.nl)
- KWF Kankerbestrijding (http://www.kwf.nl)
- Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (http://www.nfk.nl)
- Stichting Lynch, polyposis (http://www.lynch-polyposis.nl/). Dit is een contactgroep voor mensen met een erfelijk syndroom dat voor poliepvorming in de darmen zorgt en dat in veel gevallen leidt tot darmkanker.
- Nederlandse Stomavereniging (http://www.stomavereniging.nl)

## Gerelateerde informatie

### Behandelingen & onderzoeken

- Fysieke training tijdens en/of na kankerbehandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum/behandelingen-onderzoeken/fysieke-training-tijdens-en-na-kankerbehandeling)
- Endeldarm verwijderen (rectumextirpatie) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie/behandelingen-onderzoeken/endeldarm-verwijderen-rectumextirpatie)

### Specialismen

- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)
- St. Antonius Kankercentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum)
- Maag-Darm-Lever (MDL) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maag-darm-lever-mdl)

| Contact Chirurgie | T 088 320 19 00 |
| --- | --- |