

Gynaecologie/Bekkenbodemcentrum

Leefregels na een prolapsoperatie

(voor- en/of achterwand plastiek, Labhardt, sacrospinale fixatie, sacrocolpopexie)

U heeft recent een van de bovengenoemde operaties ondergaan. In deze folder krijgt u adviezen om een goed en spoedig herstel te bevorderen.

Over ongeveer zes weken krijgt u nog een controle op de polikliniek Gynaecologie. Deze controle doet de arts van uw voorkeur of de gynaecoloog die u heeft geopereerd. U krijgt bij uw ontslag een verwijzing mee naar huis voor bekkenfysiotherapie. U kunt een afspraak maken bij een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

Adviezen voor tijdens uw opname

- Voorkom drukverhoging op de wond, adem daarom rustig door (of blaas uit) bij draaien in bed, bij het uit bed komen, gaan staan en andere bewegingen.
- Span voor de bewustwording van de bekkenbodem en ondersteunen van het herstel bekkenbodemspieren aan, Het aanspannen mag geen pijn doen.
- Indien u moet hoesten of niezen, nies dan in de elleboog terwijl u over uw schouder kijkt (u voorkomt hiermee dat er teveel druk op de buik wordt opgebouwd).
- Probeer zo ontspannen mogelijk te plassen, zie hiervoor de "toiletadviezen" aan het einde van deze folder.
- De ontlasting moet met name na een achterwandplastiek soepel blijven. Dit kan door het eten van vezelrijke voeding (zoals bruin brood, zilvervliesrijst, muesli, groenten en fruit) en door voldoende te drinken (minimaal 1½ tot 2 liter per dag). Zo nodig kunt u het middel Movicolon gebruiken. Het is belangrijk dat u zo min mogelijk perst bij het krijgen van ontlasting. Zie hiervoor de "toiletadviezen" achterin deze folder.

Adviezen voor thuis

In het algemeen geldt dat u goed naar uw lichaam moet luisteren. Ga met name in de eerste twee weken na de operatie in de middag even rusten (liggen). Indien u hier vaker behoefte aan heeft mag het uiteraard vaker.

Tillen:

Door te tillen neemt de druk in de buikholte toe en verhoogt u de druk op de wond. Let u daarom op dat u de eerste zes weken niet veelvuldig en/of zwaar tilt (geen boodschappentassen en/of zware kinderen). Als u tilt, til dan de last dicht tegen u aan. Blaas zachtjes uit op het moment van kracht zetten.

Huishoudelijk werk:

Verricht u de eerste weken geen zwaar huishoudelijk werk, zoals bedden verschonen en stofzuigen. Lichte werkzaamheden (bv koken, afwassen) kunt u wel doen. Let hierbij op dat u doorademt. Zorg dat u niet veelvuldig bukt. Op deze wijze laat u de druk op de wond en in de buikholte niet onnodig toenemen. Traplopen is geen probleem.

Wandelen:

Wandelen mag weer vanaf de dag van thuiskomt uit het ziekenhuis. Zorg ervoor dat de 1^e keer een klein rondje loopt waarbij u niet alleen loopt maar iemand u begeleidt. Gaat dit goed dan kunt u zelfstandig wandelen en verder uitbreiden.

Fietsen:

Pas wanneer u vrij en pijnloos kunt bewegen en u zich alert voelt om in het verkeer te kunnen deelnemen, mag u ook fietsen. Dit zal in het algemeen na twee weken kunnen.

Autorijden:

Uw reactievermogen kan tijdelijk verminderd zijn. Gaat u daarom goed na of dit (weer) in orde is voordat u gaat autorijden. Wanneer bovendien zitten niet te pijnlijk is kunt u weer autorijden, dit is meestal het geval na twee weken.

Zwemmen / in bad gaan:

Uw vaginale bloedverlies zal eerst helder rood zijn, daarna bruin. Vervolgens wordt het steeds minder, totdat het ophoudt. Gebruikt u zolang u nog bloed verliest of bruine afscheiding heeft geen tampons. Pas nadat het bloedverlies gestopt is kunt u weer zwemmen en baden. Douchen is vanaf het begin geen probleem.

Vrijen:

Tot de controle van de arts is het advies om geen gemeenschap te hebben.

NB: Dit geldt niet voor patiënten van een Labhardt operatie.

Sporten:

U mag niet sporten totdat bij de controle op de polikliniek Gynaecologie is vastgesteld dat u goed genoeg hersteld bent.

Werken:

Wanneer u lichamelijk zwaar werk doet, is het advies dit nog niet hervatten vóór de controle op de polikliniek Gynaecologie. Licht werk kunt u weer oppakken als u zich fit voelt. Overlegt u hierover met de controlerende Arbodienst. Deze arts is diegene die hierover beslist.

Hechtingen

De hechtingen die gebruikt zijn bij de operatie zijn oplosbaar en hoeven niet verwijderd te worden.

Wat doet u bij mogelijke klachten?

Indien u klachten krijgt zoals:

- pussige en/of riekende afscheiding;
- temperatuurverhoging (hoger dan 38 graden);
- toenemende buikpijnklachten;

- toenemend vaginaal bloedverlies; neemt u dan contact op met de polikliniek Gynaecologie. De telefoonnummers vindt u onderaan deze folder.

Toiletadviezen

In de praktijk blijkt, dat veel mensen zich niet de tijd gunnen om rustig naar het toilet te gaan. Verkeerd zitten, niet goed uitplassen en persen tijdens het plassen en/of ontlasten zijn de meest voorkomende fouten. Hieronder volgen adviezen die u gemakkelijk kunt opvolgen.

Toiletadviezen voor plassen

Ga goed op het toilet zitten: rechtop en niet onderuit gezakt.



Doordat u rechtop zit met een iets holle rug, maakt de plasbuis geen knik en loopt de urine er gemakkelijk uit. Uw voeten staan plat op de grond, de heupen en knieën zijn 90 graden gebogen en de benen staan iets uit elkaar. Als het toilet te hoog is kunt u een voetenbankje gebruiken.

Ontspan de spieren van het bekkenbodemp; hiermee begint de plasreflex. Pers niet mee. De blaas heeft de tijd nodig om leeg te lopen.

Niet onderbreken

Plas in één keer uit, onderbreek uw urinestraal niet. Ga nooit "stippeltjesplassen". Dit is geen goede oefening en kan leiden tot het achterblijven van urine en daardoor kan er zelfs een urineweginfectie ontstaan. Kantel het bekken wanneer de plasstraal is gestopt een paar keer voor- en achterwaarts. Soms komt er dan nog wat urine. Hiermee controleert u of de blaas goed leeg is.

Toiletadviezen voor ontlasting

Neem de tijd

Luister naar uw lichaam. Als er aandrang is, maak daar dan gebruik van, ook als het minder goed uitkomt. Maak er een gewoonte van de tijd te nemen.

Let op uw zithouding

Ga op de volgende manier op het toilet zitten:

De voeten goed plat op de grond of (bij voorkeur) op een krukje. Zorg dat uw onderrug bol is, dan is de endeldarm in de juiste positie om te kunnen ontlasten. De benen staan iets uit elkaar, handen rusten op de benen.



Ontspan de spieren

Ontspan uw bekkenbodemspieren pers zo min mogelijk mee.

Tips om darmactiviteit op gang te brengen

Bij verstopping en bij niet volledig ontlasten is het belangrijk om de normale darmactiviteit te stimuleren. Er zijn verschillende manieren om dat te doen:

1. Kantel het bekken rustig voor- en achterwaarts.
2. Adem rustig laag naar buik.
3. Masseer de buik ter hoogte van de darmen.

Tot slot

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Wanneer u problemen of vragen heeft naar aanleiding van uw operatie of de informatie

in deze folder, belt u dan gerust naar de polikliniek Gynaecologie.

Poliverpleegkundige, telefoon (0182) 50 58 40 op werkdagen van 9.00 – 16.00 uur.

Afdeling GezinSuite, telefoon (0182) 50 50 50 toestel 3434, buiten kantoor tijden.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
september 2022
04.06.126