

Herstellen na een verzakkingsoperatie (prolapsoperatie)

U heeft een operatie gehad aan verzakte organen in uw bekken. Dit heet een prolapsoperatie.

Het kan gaan om een:

- voorwand- of achterwandplastiek;
- Labhardt-operatie;
- sacrospinale fixatie;
- sacrocolpopexie;
- Manchester-Fothergill-operatie.

In deze folder leest u adviezen om goed te herstellen.

Belangrijke punten:

- Over 6 weken heeft u een controle afspraak.
- U krijgt een verwijzing voor een bekkenfysiotherapeut.
- Rust goed uit en luister naar uw lichaam.
- Til de eerste 6 weken geen zware dingen.
- Doe 6 weken geen zwaar huishoudelijk werk.
- U mag vanaf de 1^e dag wandelen.
- Fietsen mag na 2 weken.
- Autorijden mag wanneer uw reactie weer goed is en u geen pijn heeft.
- Ga pas zwemmen wanneer het bloeden is gestopt.
- Eet vezelrijk en drink 1,5 tot 2 liter per dag.

U komt over ongeveer 6 weken terug voor controle op de polikliniek Gynaecologie. Dit is bij uw eigen arts of bij de gynaecoloog die u heeft geopereerd.

Wanneer u naar huis mag (met ontslag) krijgt u een verwijzing mee voor een afspraak met een bekkenfysiotherapie. De bekkenfysiotherapeut helpt u met het

versterken en ontspannen van de spieren in uw bekken.

Adviezen in het ziekenhuis

Voorkomen druk op de wond

- Rustig ademhalen bij bewegen, draaien in bed en opstaan.
- Bij hoesten of niezen: Nies in uw elleboog en kijk over uw schouder. Dit voorkomt te veel druk op uw buik.

Plassen en ontlasting

- Ontspannen plassen (zie toiletadviezen verder in deze folder).
- Ontlasting soepel houden (vooral belangrijk na achterwandplastiek = operatie aan achterwand van vagina):
 - Eet vezelrijk voedsel: bruin brood, groenten, fruit;
 - Drink genoeg: 1,5 tot 2 liter per dag;
 - Gebruik zo nodig Movicolon (= medicijn tegen verstopping);
 - Niet persen bij ontlasting.
- Bekkenbodemspieren aanspannen (= spieren onder in uw buik). Dit helpt bij het herstel. Het mag geen pijn doen.

Adviezen voor thuis

Luister goed naar uw lichaam. In de eerste 2 weken is het goed om elke middag even te liggen. Heeft u meer rust nodig? Doe dat dan.

Tillen: Til de eerste 6 weken geen zware dingen. Moet u tillen? Houd het dan dicht bij u en blaas uw adem rustig uit.

Huishouden: Doe de eerste weken geen zwaar werk zoals bedden verschonen of stofzuigen. Licht werk zoals koken of afwassen mag wel.

Wandelen: U mag wandelen vanaf de 1ste dag thuis. Begin met een klein rondje samen met iemand. Als dat goed gaat, kunt u zelf verder wandelen.

Fietsen: Fietsen mag weer als u geen pijn heeft met bewegen en uw reactie in het verkeer goed is. Dit is meestal na 2 weken.

Autorijden: U mag weer autorijden als uw reactie goed is in het verkeer zitten niet pijnlijk is.

Zwemmen/bad: Ga pas in bad of zwemmen als het bloedverlies uit de vagina helemaal gestopt is. Douchen mag direct.

Vrijen: Wacht met vrijen tot 6 weken na de operatie.
Let op: Dit geldt NIET voor Labhardt operatie.

Sporten: Begin pas weer met sporten 6 weken na de operatie.

Werk: Overleg met de bedrijfsarts wanneer u weer mag werken. Zwaar werk mag pas na 6 weken na de operatie.

Hechtingen

De hechtingen lossen vanzelf op. U hoeft hiervoor niets te doen.

Bel het ziekenhuis wanneer:

- u vieze of stinkende afscheiding heeft;
- u koorts boven de 38 graden krijgt;
- u meer buikpijn krijgt;
- u meer bloed verliest uit de vagina.

Het telefoonnummer van de polikliniek Gynaecologie vindt u aan het einde van deze folder.

Toiletadviezen

Plassen:

- Ga goed op het toilet zitten: rechtop en niet onderuit gezakt.
- Voeten plat op de grond. Knieën en heupen in een hoek van 90 graden.
- Ontspan de bekkenbodem. Hiermee begint de plasreflex. Pers niet mee. Plas in 1 keer uit. Onderbreek de straal niet.

- Controleer of uw blaas leeg. Kantel hiervoor uw bekken voor- en achterwaarts als u klaar bent.



Ontlasting:

- Ga meteen als u aandrang voelt. Neem de tijd.
- Zit met een bolle onderrug.
- Benen iets uit elkaar.
- Voeten plat op de grond (evt. op een krukje).
- Ontspan de bekkenbodemspieren en pers zo min mogelijk.



Tips voor darmactiviteit:

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

Vragen of klachten?

Neem contact op:

Polikliniek Gynaecologie: 0182 - 50 58 40
(werkdagen 09.00 – 16.00)

Afdeling GezinSuite: 0182 - 50 50 50,
toestelnummer 3434 (buiten kantooruren).

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182- 50 50 50
www.ghz.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
november 2025
04.06.126