

Leefregels na een borst (mamma) operatie

Chirurgie



Beter voor elkaar

Leefregels na een borst (mamma) operatie

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over een borstoperatie in ons ziekenhuis. Het is goed om van te voren te beseffen dat voor iedereen de situatie weer anders kan zijn dan zoals het hier is beschreven. Hoelang u na de operatie in het ziekenhuis moet blijven, hangt onder meer af van de soort operatie, uw conditie en de opvang die er thuis is.

Wondgenezing

Tijdens de operatie wordt meestal in of bij de wond een drain (dun slangetje) aangebracht om het wondvocht af te voeren. Afhankelijk van de drainproductie wordt de drain tijdens of na uw opname verwijderd. Als u met ontslag gaat (naar huis gaat) met drain, krijgt u hiervoor duidelijke instructies en een folder.

Zeker de eerste weken kan de wond pijn doen en trekken. De huid rondom de wond kan verkeurd zijn en het littekengebied wat gezwollen. Als de wond geneest, worden deze verschijnselen minder.

Na een complete okselklieroperatie ontbreekt het gevoel in de huid langs de wondranden en aan de binnenkant en/of achterzijde van de bovenarm of is dit sterk verminderd. Dat komt doordat een deel van de gevoelszenuwen in het wondgebied zijn doorgesneden. Bij de meeste patiënten keert het gevoel in het wondgebied na een tijdje weer terug.

Als de okselklieren zijn verwijderd, kan het zijn dat u last krijgt van zenuwpijn. Dat uit zich in (soms heftige) pijn in de borst(streek), de oksel en/of de arm aan de geopereerde kant. Het kan zo zijn dat u pijn voelt in de weggehaalde borst. Dit wordt 'fantoompijn' genoemd. Het is een bekend verschijnsel bij mensen die een amputatie hebben ondergaan. De arts zal als het nodig is hierop de pijnmedicatie aanpassen.

Na een borstbesparende behandeling

Na een borstbesparende behandeling kan de behandelde borst van vorm en grootte verschillen van de andere borst. Meestal wordt de behandelde borst na verloop van tijd kleiner. Een plastisch chirurg kan beide borsten meer aan elkaar gelijk maken. Dit kan hij doen door de behandelde borst te vergroten of de andere borst te verkleinen.

Dagelijkse activiteiten

Bij het ontslag kunt u alweer heel wat dingen zelf doen. Probeer thuis of in de vervolginstelling uw activiteiten verder op te bouwen, iedere dag iets meer, maar gun uw lichaam ook op tijd rust. U mag na de operatie licht huishoudelijk werk doen, ga hierbij niet over de pijngrens. Wees voorzichtig met tillen, de eerste 6 weken na uw operatie niet meer dan 5kg aan de geopereerde zijde.

Weer werken

Meestal kunt u weer gaan werken zodra u zich daar goed voor voelt. Bespreek met uw behandelend arts wanneer u weer wilt gaan werken, dit kan per operatie verschillen.

Fietsen en autorijden

U mag fietsen en autorijden wanneer u zich daar goed toe in staat voelt. Na een operatie waarbij alle okselklieren zijn verwijderd, wordt dit de eerste twee tot drie weken afgeraden.

Arm en schouder oefeningen

Als u een totale okselklieroperatie (alle okselklieren zijn verwijderd) heeft ondergaan, kan de beweeglijkheid van de schouder verminderd zijn. Armoefeningen kunnen het herstel van die beweeglijkheid bevorderen. De fysiotherapeut geeft u hierover tips(zie folder lymfoedeem).

Wanneer u alleen een schildwachtklieroperatie heeft gehad kunt u de dag na de operatie gaan oefenen en de schouder en arm normaal gebruiken. U hoeft niet bang te zijn dat door de oefeningen de wond opengaat of de hechtingen zullen loslaten.

Sporten

U mag de eerste 6 weken na uw operatie niet sporten. Na 6–8 weken rustig opbouwen (ook tennis, nordic walking, schaatsen of skiën zijn in principe toegestaan).

Roken

Roken heeft een slechte invloed op de wondgenezing en is slecht voor uw gezondheid en herstel. Als u rookt is het verstandig om te stoppen met roken. Wanneer u hulp wilt bij het stoppen met roken dan zou dit kunnen via de ‘stop-met-roken poli’ van het Ikazia ziekenhuis. Neem hiervoor contact op met de verpleegkundige van de afdeling tijdens uw opname. Na uw ontslag kunt u contact opnemen met de polikliniek chirurgie. Stivoro biedt ook cursussen aan om u te ondersteunen bij het stoppen met roken.

Specifieke leefregels na een borstbesparende operatie

- Het advies is om 24 uur per dag een sport-BH (of stevige BH met brede schouderband zonder beugels) te dragen, gedurende 6 weken;
- Als er *huidkleurige* pleisters (hechtpleisters) op de wond zitten, moet u deze laten zitten; deze worden door de arts op de polikliniek verwijderd. Als er een *witte* pleister op de wond zit, mag u deze eraf laten als de wond droog is.
- 48 uur na de operatie mag u douchen. Baden wordt de eerste weken na de operatie afgeraden.

Specifieke leefregels na een borst amputatie

- Als er *huidkleurige* pleisters (hechtpleisters) op de wond zitten, moet u deze laten zitten; deze worden door de arts op de polikliniek verwijderd. Als er een *witte* pleister op de wond zit, mag u deze eraf laten als de wond droog is;
- Bij ontslag met drain(s), zie folder ‘drainstructie’;
- 48 uur na de operatie mag u douchen. Baden wordt de eerste weken na de operatie afgeraden.

Specifieke leefregels na een okselklieroperatie

- Als er *huidkleurige* pleisters (hechtpleisters) op de wond zitten, moet u deze laten zitten; deze worden door de arts op de polikliniek verwijderd. Als er een *witte* pleister op de wond zit, mag u deze eraf laten als de wond droog is;
- 48 uur na de operatie mag u douchen. Baden wordt de eerste weken na de operatie afgeraden.
- Gebruik geen deoderant en onthaar uw oksel niet, als uw wond goed genezen is mag dit weer. Gebruik bij voorkeur een neutrale deodorant (zonder alcohol) en bij voorkeur ontharingscreme of een ladyshave. Tot die tijd kunt u ongeparfumeerde talkpoeder gebruiken;
- Bij ontslag met drain(s), zie folder 'drainproductie';
- Blijf in beweging met uw arm/schouder aan de geopereerde zijde, maar voorkom overbelasting;
- Start na de operatie met oefeningen die u van de fysiotherapeut heeft gekregen;
- U mag niet te zwaar tillen, maximaal 5 kg aan de geopereerde zijde;
- U mag de eerste weken geen huishoudelijk werk verrichten, zoals stofzuigen, strijken, ramen zemen en boodschappen doen. Bouw dit hierna geleidelijk op, verdeeld over de dag;
- U mag de eerste weken in principe niet sporten om de arm en schouder te ontzien;
- Afhankelijk van de arm en schouderfunctie en eventuele vochtophoping kan het afgeraden worden de eerste twee tot drie weken van de operatie auto te rijden en te fietsen;
- Bespreek met uw behandelend arts wanneer u uw werkzaamheden op kan pakken, dit heeft te maken met de fysieke belasting van het werk;
- Bij vochtophoping in de oksel, neem contact op met de verpleegkundig specialist mammacare via de polikliniek Chirurgie.

Heeft u een borstamputatie met okselklier toilet (GRM) ondergaan, dan zijn de leefregels 'na een borst amputatie' en 'na een okselklier toilet' voor u van toepassing

Tijdelijke prothese

- De tijdelijke prothese mag u direct dragen. De definitieve prothese wordt na ongeveer 6 weken tot 3 maanden aangemeten, afhankelijk van de wondgenezing en de nabehandeling;
- Bij het dragen van een prothese is het belangrijk een stevige BH zonder beugels te dragen;
- De tijdelijke prothese kunt u met de hand wassen. De watten blijven in vorm (zijn speciale aquariumwatten);
- De prothese kan eventueel met een veiligheidsspeld in de BH worden vastgemaakt;
- De prothese kan eventueel met lood verzwaard worden, waardoor er meer symmetrie met de andere borst kan worden gemaakt. Bovendien herstelt een prothese het lichamenlijk evenwicht, iets wat vooral belangrijk is als u zwaardere borsten heeft;
- De tijdelijke prothese kan dienen als zwemprothese;
- Er zijn geen extra kosten verbonden aan de tijdelijke prothese.

Psyche

Na een borstoperatie zijn gevoelens als angst, onzekerheid en verdriet om het verlies, emoties die veel voorkomen. Probeer hierover te praten met uw familie en/of naasten. Een goede borstprothese kan u gevoel van zelfvertrouwen versterken. U kunt ook contact opnemen met de verpleegkundig specialist via de polikliniek Chirurgie, uw huisarts en/of lotgenotencontact via de borstkankervereniging Nederland.

Websites

Borstkankervereniging Nederland www.borstkanker.nl

Pink Ribbon www.pinkribbon.nl

Op onze website www.ikazia.nl kunt u onder andere aanvullende informatie vinden over de verpleegafdelingen.



Wie moet ik bellen?

Thuis of in de vervolginstelling kunnen er altijd vragen of problemen ontstaan. U kunt dan contact opnemen met het ziekenhuis.

- Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de polikliniek van uw specialisme.
- Belt u tijdens feestdagen, in het weekend, in de avond of nacht dan kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp, de SEH.

Belangrijke telefoonnummers:

SEH	T 010 297 5300
Polikliniek Chirurgie	T 010 297 5220
Afdeling 4CJ	T 010 297 5224
Afdeling 4D	T 010 297 2320



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.