

leefregels

Na een borstreconstructie (DIEAP-operatie)

Leefregels voor goed herstel

U heeft onlangs een borstreconstructie ondergaan, een zogenoemde DIEAP-operatie. Bij deze operatie zijn voor de borstreconstructie huid, vetweefsel en bloedvaten van uw buik overgebracht naar de borst. Volledig herstel neemt zo'n drie maanden in beslag. Voor goed herstel van uw borst en de buikwond is het belangrijk dat u zich thuis aan onderstaande leefregels houdt.

Leefregels voor thuis

- U mag beslist niet roken.
- U mag de eerste zes weken niet zwaar tillen: niets wat zwaarder is dan een telefoonboek.
- Rust gedurende de dag regelmatig.
- Luister naar uw lichaam: onderneem geen grote dingen. Zorg eventueel voor hulp in het huishouden.
- Beweging is belangrijk. Denk aan lichte oefeningen en korte wandelingen van ongeveer een kwartier.
- U mag uw buik nooit strekken. Loop dus voorovergebogen, zet uw bed in strandstoelstand als u op uw rug ligt of slaapt, of slaap op uw zij.
- Het is belangrijk dat er de eerste twee weken geen druk op de gereconstrueerde borst komt. Slaap daarom niet op uw buik of op de geopereerde kant. Draag ook geen BH of te strakke bovenkleding.
- Voor goed herstel van de buikwond draagt u zes tot acht weken een elastische buikband (buikspica). Een goed alternatief voor de buikband is figuurcorrigerend ondergoed. De slip moet dan wel tot aan uw navel reiken.
- Laten de pleisters los? Knip de losse delen er dan vanaf.
- U gaat naar huis met papieren pleisters op de wond. U mag hiermee douchen. Maar gebruik gedurende drie weken nog geen agressieve zeep en zorg dat de wonden niet lang nat blijven. Douche daarom niet te lang en droog u goed af. (U mag in die periode niet in bad.)
- Houd uw navel goed schoon met water en een wattenstokje. Droog uw navel vervolgens goed af.
- Drink voldoende en eet voldoende verse groenten, vers fruit en wit vlees. U kunt tijdens het herstel beter niet lijnen.
- U mag de eerste zes weken niet onder de zonnebank. Gebruik na die periode zonnebrandcrème met minimaal beschermingsfactor 20.

Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis?

Meestal is het gebied rond uw borst en de buikwond de eerste zes tot acht weken gezwollen. U hoeft zich hier niet ongerust over te maken. Neem bij de volgende klachten wel contact op met uw plastisch chirurg:

- als de wonden ongewoon rood en/of dik worden;
- als u veel pijn heeft;
- als het gebied rond de borst- en/of buikwond warmer of juist kouder aanvoelt dan de rest van uw lichaam.

U kunt contact opnemen met de polikliniek plastische chirurgie via telefoonnummer (072) 548 2550.

Controle

U komt een week na de operatie voor controle bij uw plastisch chirurg. De hechtingen lossen overigens vanzelf op.

Uw vragen

Met vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek plastische chirurgie (huisnummer 041). Dat kan op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur via telefoonnummer (072) 548 2550.