



leefregels

Na een buikwandcorrectie (abdominoplastiek)

Leefregels voor goed herstel

U heeft onlangs een buikwandcorrectie ondergaan, een zogenoemde abdominoplastiek. Bij deze operatie is overtollig huid en/of vetweefsel van uw buik weggehaald. Volledig herstel neemt zo'n drie maanden in beslag. Voor goed herstel van de buikwond is het belangrijk dat u zich thuis aan onderstaande leefregels houdt.

Leefregels voor thuis

- Voor herstel van de wond is het belangrijk dat u de eerste zes weken niet rookt.
- 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 de strandstoelstand als u op uw rug ligt en slaapt, of slaap op uw zij.
- Het is belangrijk dat u de eerste vier tot zes weken geen activiteiten doet waarbij druk op uw buik komt. Denk aan sporten en zwaar lichamelijk (huishoudelijk) werk zoals tillen.
- 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 deze 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.

- Als u zich goed voelt, mag u na twee weken weer autorijden en na vier weken weer fietsen.
- Afhankelijk van het werk dat u doet en hoe u zich voelt, mag u in overleg met uw plastisch chirurg na zo'n vier tot zes weken weer aan het werk.
- 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 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 buikwond veel warmer of 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.