

Adviezen voor thuis na borstamputatie

U heeft een borstamputatie gehad. Hieronder vindt u adviezen voor thuis die belangrijk zijn voor uw herstel.

■ Paracetamol tegen pijn

Het kan zijn dat u nog last heeft van pijn. U mag tot maximaal 4 keer per dag 1000 mg paracetamol innemen. Wij raden u aan om de pijnstilling de eerste paar dagen consequent en op vaste tijden in te nemen. Daarna kunt u bij minder pijn de hoeveelheid paracetamol verminderen.

Is de paracetamol niet voldoende? Volg dan de instructies op van de afdelingsverpleegkundige of neem contact op met de verpleegkundig consulent/verpleegkundig specialist mamma care.

■ Verzorging van de wond

De wond is onderhuids gehecht en verbonden met een huidvriendelijke pleister. De eerste dag na de operatie verwijdert de verpleegkundige op de verpleegafdeling de pleister. Meestal is de wond droog. Als de wond nog wel lekt, kunt u een gaasje of maandverband erop doen om uw kleding te beschermen. Daarna kunt u uw beha met prothese aandoen. Vanaf de tweede dag na de operatie mag u weer douchen.

■ Wat doet u als de wond opziet?

Tijdens de operatie krijgt u een drain in het wondgebied. Deze voert eerst het overtollige wondvocht af. Voordat u naar huis gaat, verwijdert de verpleegkundige op de dag na de operatie de drain tegelijk met de pleister.

Eenmaal thuis kan het wondvocht zich gaan ophopen onder de huid. Dit is normaal en kan geen kwaad. Bij toename geeft dit een strak gespannen gevoel en kan het ook pijnlijk zijn. Heeft u er veel last van en is het pijnlijk, dan kan de verpleegkundig consulent/verpleegkundig specialist mamma care u helpen. Zij voert dan een seroompunctie uit: met een naald en een slangetje wordt dan het vocht afgevoerd. Het is een eenvoudige ingreep en meestal niet pijnlijk.

Het is mogelijk dat na een seroompunctie het vocht weer terugkomt, maar de hoeveelheid vocht wordt steeds minder. Een seroompunctie kan daarom in de weken na de operatie een aantal keren nodig zijn.

Het kan ook zijn dat het opgehoopte vocht door een opening in het litteken spontaan naar buiten komt. Dit is niet erg. Schrikt u niet van de hoeveelheid: soms is het best veel. Het vocht is donkerrood tot lichtroze van kleur. Het is goed om onder de douche voorzichtig de wond verder leegdrukken. Dek het wondgebied daarna af met een maandverband en uw beha met prothese.

Om uw matras te beschermen kunt uit voorzorg eventueel een zeiltje onder uw hoeslaken leggen.

■ **Oefeningen voor uw arm en schouder**

Voor de beweeglijkheid van uw arm en schouder is het belangrijk dat u een paar dagen na de operatie begint met arm- en schouderoefeningen. U vindt de instructies voor de oefeningen ook in deze behandelwijzer, zie het hoofdstuk 'Arm- en schouderoefeningen'.

■ **Neem contact op met het ziekenhuis bij een infectie**

Neem contact op met het ziekenhuis als de wond ontstoken raakt (infectie). U herkent een infectie aan roodheid en pijn van het wondgebied en aan koorts (meer dan 38,5 graden). Als u hier last van krijgt, neem dan contact op met de verpleegkundig consulent/verpleegkundig specialist mamma care. Voor de contactgegevens zie hoofdstuk 3 van de behandelwijzer.