

Borstverkleining of - versteviging

www.nwz.nl

Inhoud

Uw voorbereiding	3
Opname	4
Hoe verloopt een borstverkleining of -versteving?	5
Na de operatie	6
Leefregels	7
Complicaties	8
Mogelijkheden en verwachtingen	9
Verzekering	9
Tot slot	9
Uw vragen	10

U kunt als vrouw last hebben van te zware en/of hangende borsten. Het grote gewicht van uw borsten kan klachten aan uw rug, schouder of nek veroorzaken. Bovendien kunt u zich schamen voor de vorm van uw borsten. Een borstverkleining of borstversteving kan dan helpen.

■ Uw voorbereiding

Als u te zwaar bent, zal de plastisch chirurg u adviseren eerst af te vallen. Natuurlijk geldt dat als u nog wilt afvallen, u dat beter voor de operatie kunt doen. Na gewichtsverlies kunnen de borsten namelijk weer slap worden.

U moet minstens 4 weken voor de operatie stoppen met roken. Dit is een voorwaarde voor operaties waarbij weefsel verplaatst wordt, zoals bij een borstverkleining of versteving. Nicotine vernauwt namelijk de bloedvaten, waardoor u problemen bij de wondgenezing en de doorbloeding van de huid en tepels kunt krijgen.

Voor de operatie willen we vaak dat u stopt met het gebruik van uw bloedverdunnende medicijnen. Overleg met uw arts of dit ook voor u geldt.

Na de operatie draagt u gedurende 6 weken dag en nacht een goed steunende (sport)BH, zonder beugels. Wij adviseren om een BH met voorsluiting te kopen. Uw plastisch chirurg kan u een inschatting van de cupmaat van uw borsten geven. Dit is een inschatting, de uiteindelijke cupmaat na de operatie is namelijk van verschillende factoren afhankelijk. De omvang van de BH moet 5 cm groter te zijn dan uw eigen omvang, zodat de BH niet teveel druk geeft op de littekens.

Opnameplein

Voor de voorbereiding op de operatie krijgt u een afspraak met het opnameplein. U heeft tijdens deze afspraak met diverse zorgverleners een gesprek zoals de apothekersassistent, anesthesioloog en verpleegkundige. Het gesprek duurt ongeveer 1½ uur. U ontvangt een brief over uw afspraak op het opnameplein. U vindt hierin informatie over:

- datum en tijdstip van uw afspraak

- op welk locatie u de afspraak heeft
- hoe u zich op deze afspraak moet voorbereiden

Operatiedatum

U hoort van de medewerker van de planning:

- op welke datum u wordt geopereerd
- op welk tijdstip en welke locatie u wordt verwacht
- vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken

Folder en filmpje

Meer informatie vindt u in de folder ‘Goed voorbereid op uw operatie’. Hierin staat onder andere wat u moet doen om u goed voor te bereiden op uw operatie. Deze folder staat klaar in uw patiëntenportaal Mijn Noordwest, maar wordt als het nodig is meegegeven of per post opgestuurd. U kunt op onze website www.nwz.nl/operatie ook een filmpje over de voorbereiding op de operatie bekijken. U ziet alleen wat u bewust op de operatieafdeling meemaakt.

■ Opname

U wordt meestal de dag van de operatie opgenomen op een verpleegafdeling. Soms vindt de operatie plaats in dagbehandeling. Voor de operatie tekent de plastisch chirurg hulplijnen op uw borst om tijdens de operatie de juiste vorm te kunnen maken. Het tekenen van deze zogenoemde hulplijnen vindt meestal plaats in de voorbereidingsruimte (holding) van de operatiekamer.

Verpleegafdeling

U hoort op welke afdeling u wordt opgenomen. Meer informatie ontvangt u van het opnameplein zoals de folder ‘Opname, goed voorbereid naar het ziekenhuis’.

Op de operatiedag kunt u zich melden bij de balie van de verpleegafdeling. Een verpleegkundige vangt u daar op en begeleidt u verder tijdens uw opname. Ongeveer 1 tot 1½ uur na binnenkomst vragen wij u om in bed te gaan liggen en medicijnen in te nemen. Dit zijn meestal een pijnstillertje en een slaaptablet, die de anesthesist heeft voorgeschreven als voorbereiding op de operatie. Kort

daarna brengt de verpleegkundige u naar de operatiekamer of behandelkamer, waar de ingreep plaatsvindt. De plastisch chirurg komt de dag na de ingreep bij u langs om afspraken te maken over het verwijderen van drains en uw ontslag.

Dagbehandeling

Als u op de dagbehandeling chirurgie (huisnummer 028) wordt opgenomen, verzoeken wij u een dag voor de opname de algemene informatie van de dagbehandeling chirurgie door te nemen.

■ Hoe verloopt een borstverkleining of -versteving?

De borstverkleining vindt plaats onder algehele verdoving (narcose). De operatie duur gemiddeld zo'n 1,5 - 2,5 uur. Tijdens de operatie verwijdert de chirurg een deel van het borstklierweefsel, met de bijbehorende huid. Hierdoor kan een nieuw en kleiner model borst worden gevormd. Hierbij verplaatst de chirurg ook de tepel.

Operatietechnieken

Er bestaan verschillende operatietechnieken voor een borstverkleining. De littekens die u na de operatie houdt zijn afhankelijk van de gebruikte techniek. De keuze van deze techniek is afhankelijk van de vorm van uw borst en het advies van uw plastisch chirurg.

In het algemeen zijn er 2 verschillende technieken: de 'anker-' of 'sleutelgat-' methode en de 'verticale-' of 'lollipop-' methode. Bij beide technieken heeft u littekens:

- rond beide tepelhoven
- en in verticale richting van tepel tot naar de plooi onder de borst

Bij de ankermethode heeft u ook een litteken in de plooi onder de borst.

De wonden worden gesloten met heel fijn hechtmateriaal. Deze hechtingen lossen vanzelf op na enkele weken. Het kan nodig zijn dat u na de operatie een drain houdt. Deze drain zorgt voor eventuele afvoer van bloed en vocht. Vaak kan de drain de volgende ochtend voor ontslag naar huis verwijderd worden.

Soms is het nodig dat u met een drain naar huis gaat. U krijgt dan instructies van de afdeling mee hoe u met de drain moet omgaan en wanneer u contact moet opnemen.

■ Na de operatie

Als u wakker wordt na de operatie heeft u een strakke elastische band ('spica') om de borsten zitten. Deze zorgt voor druk op de borsten om zwelling te voorkomen. Deze band krijgt u mee naar huis en kunt u, afwisselend met de BH, gedurende de eerste 6 weken dragen. Het verband op uw borsten kan wat rood kleuren van lekkage van bloed, dit is normaal. Hier hoeft u zich geen zorgen om te maken.

Aan het eind van de dag loopt de plastisch chirurg meestal visite bij u. Het verband en de elastische band worden kortdurend losgemaakt, zodat de arts uw borsten kan controleren.

Na de operatie heeft u pleisters op de wonden zitten. Deze pleisters moet u te laten zitten tot de poliklinische controle, tenzij de pleisters vochtig zijn of vies: dan mag u ze (voorzichtig) verwijderen. U hoeft de pleisters dan niet te vervangen.

De verpleegkundige verwijderd meestal de volgende dag het infuus. Als er geen bijzonderheden zijn na de artsenvisite, dan kunt u in de loop van de ochtend (op de dag na de operatie) met ontslag. De verpleegkundige helpt u op de dag na de operatie met het aantrekken van de BH, die u van huis heeft meegenomen.

De wonden moeten de eerste 48 uur droog blijven: u mag 2 dagen na de operatie weer douchen, waarbij ook het gebruik van shampoo en zeep toegestaan is. Ook als u nog drains heeft, mag u 48 uur na de operatie douchen. De pleisters kunt u na de operatie met een föhn op de laagste stand droogföhnen of aan de lucht laten drogen.

Het is niet verstandig om de wonden week te laten worden: het advies is om de eerste 4-6 weken na de operatie niet in bad te gaan, te zwemmen of gebruik te maken van de sauna.

Eerste 6 weken: niet sporten

Het advies is om de eerste 6 weken na de operatie niet te sporten, zwaar te tillen of zwaar huishoudelijk werk te doen, zoals stofzuigen.

Na de operatie zijn uw borsten kleiner en steviger. De gelijkvormigheid, de vorm en de littekens van de borsten kunnen tegenvallen. Het is niet altijd mogelijk om de borsten gelijkvormig te maken. Ook kunnen de vorm en gevoeligheid van de tepels anders zijn dan u had verwacht. Dit kan storend zijn.

U komt na 1-3 weken terug bij uw plastisch chirurg voor poliklinische controle. De gebruikte hechtingen zijn oplosbaar, maar soms is het nodig een uitstekend lusje of knoopje (buiten de huid) tijdens de controle te verwijderen. Hoe het litteken er uiteindelijk uit zal zien is niet voorspelbaar. Vooral waar deze ver naar de oksels doorloopt, kan ze vrij dik, rood en gevoelig worden. Na verloop van maanden neemt de gevoeligheid weer af en wordt het litteken dunner en witter. Sommige littekens worden breder.

Of u na de operatie nog borstvoeding kan geven, is afhankelijk van welke operatie u ondergaat. U kunt dit met uw plastisch chirurg bespreken.

■ Leefregels

Na de operatie adviseren wij u onderstaande leefregels te volgen:

- wees voorzichtig met armbewegingen. Beweeg uw armen niet achterwaarts en reik de eerste 2-3 weken niet met uw armen boven uw hoofd. Uw elleboog mag tot schouderhoogte komen, maar niet hoger. Daarna kunt u de beweging-

gen uitbreiden op geleide van uw klachten

- de eerste 6 weken mag u geen zwaar huishoudelijk werk verrichten zoals stofzuigen of ramen lappen. Ook mag u niet zwaar tillen
- draag de eerste 6 weken een stevige, ondersteunende (sport)BH zonder beugels. Het is de bedoeling dat u deze dag en nacht draagt
- u mag 6-8 weken niet sporten. Dat geldt vooral voor sporten waarbij uw borsten veel bewegen, zoals balsporten, tennis, hardlopen, steps, aerobics en paardrijden
- in het eerste jaar na de operatie moet u de littekens beschermen tegen de zon met zonnecrème (factor 30 of hoger)
- autorijden en fietsen mag gewoonlijk 2 weken na de operatie. Dit is afhankelijk van uw pijnklachten. Zorg dat u verantwoord deel kan nemen aan het verkeer en niet door de aanwezige pijnklachten beperkt bent in het geschikt handelen in het verkeer.
- als u een baan heeft, mag u na 2 weken weer werken. Dit hangt natuurlijk wel af van het soort werk dat u verricht. Bij zwaar lichamelijk werk zult u rustig aan moeten beginnen
- u mag 48 uur na de operatie weer douchen. Het gebruik van shampoo en zeep is toegestaan. Zorg dat de wonden niet week worden: zwemmen, in bad gaan of het gebruik van de sauna raden wij af de eerste 4-6 weken

■ Complicaties

Ook al is de kans klein, toch kunnen er bij borstverkleinende of verstevigende operaties bijwerkingen en complicaties optreden. Dit geldt overigens voor elke operatie:

- direct na de operatie kan een borst opzwellen. Hierdoor voelt deze erg gespannen aan en is pijnlijk
- nabloeding, met een operatie kan dit worden verholpen
- infectie, deze is met antibiotica goed te behandelen
- in enkele gevallen kunt u last krijgen van pijn door onderhuidse verdikkingen. Eventueel kan een operatie deze verwijderen
- een gestoorde wondgenezing en weefselversterf leiden tot een open wond, die zich meestal weer spontaan sluit. Wel duurt dan de periode van ongemak na de operatie langer

- in een zeldzaam geval kan het weefsel van de tepel versterven

■ Mogelijkheden en verwachtingen

De plastisch chirurg houdt zoveel mogelijk rekening met uw wensen voor de vorm, grootte en stevigheid van uw borsten. Het is niet altijd mogelijk om deze wensen volledig te realiseren. Door de sterke spanning in de weefsels na de operatie kan het uiteindelijke model namelijk anders zijn dan vlak na de operatie. Bij een borstverkleinende of versterkende operatie wordt géén correctie verricht van het overtollige vet en huid onder de oksels. Deze dikke huidplooi kan met liposuctie worden verwijderd.

Verslapping van de borst die eenmaal begonnen is, gaat ook na deze operatie door en kan het resultaat op den duur nadelig beïnvloeden. Door ‘aankomen’ in gewicht, door zwangerschap of pilgebruik kunnen de borsten weer zwaarder worden. De plastisch chirurg kan u geen cupmaat garanderen na de operatie. Ongeveer 3 maanden na de operatie kan het definitieve resultaat worden beoordeeld.

■ Verzekering

Als u voornamelijk last heeft van verslachte borsten zonder dat het gewicht is toegenomen, zijn de problemen vaak psychisch (u schaamt u voor uw borsten). U krijgt de operatie dan meestal niet vergoed door de verzekering. Als u een cupmaat groter dan DD heeft en een Body Mass Index (gewicht gedeeld door de lengte in het kwadraat) van onder de 30 vergoeden de meeste verzekeringen de operatie wel. Soms is een aanvullende operatie nodig voor een goed eindresultaat. Dit brengt extra kosten met zich mee, die door uw verzekering of door uzelf vergoed moeten worden.

■ Tot slot

Deze informatie is een aanvulling op het gesprek met uw plastische chirurg en kan per persoon afwijken. Daarom kunt u aan deze folder geen garantie ontnemen betreffende het resultaat. Plastische chirurgie en esthetische chirurgie zijn namelijk geen exacte wetenschappen. Complicaties kunnen altijd optreden, ook al besteden we veel zorg aan uw behandeling.

■ Uw vragen

Bij welke klachten neemt u altijd contact op met het ziekenhuis?

Heeft u na uw ontslag een van de onderstaande klachten?

- koorts (temperatuur meer dan 38 graden)
- roodheid van de wond
- niet lekker voelen
- plotseling een flinke zwelling van het wondgebied

Met wie neemt u contact op?

Heeft u vragen of problemen thuis? Bel dan:

- op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur met de polikliniek plastische chirurgie, telefoon 072 - 548 2550
- bij dringende vragen en klachten buiten de kantooruren die niet kunnen wachten, met de acute zorgcoördinator van Noordwest. Gebruik hiervoor het algemene nummer 072 - 548 4444. Geef hierbij aan dat:
 - u de acute zorgcoördinator wilt spreken en
 - u onder behandeling bent bij de plastisch chirurg

Dagbehandeling chirurgie

Alleen wanneer u bent opgenomen op de dagbehandeling, neemt u bij klachten binnen 24 uur na de operatie contact op met de dagbehandeling chirurgie. U krijgt hierover informatie mee van de dagbehandeling. Met klachten na deze 24 uur belt u de polikliniek plastische chirurgie, zie hierboven voor de contactgegevens.

■ Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie plastische chirurgie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 98233

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl