

POSTOPERATIEVE INSTRUCTIES ABDOMINOPLASTIE – DIJPLASTIE – ARMPLASTIE

Tijdens Uw Ziekenhuisverblijf

- Normaal gezien verblijft u 3 tot 4 nachten in het ziekenhuis na uw ingreep.
- U zal twee of meer drains hebben die oud bloed of overtollig wondvocht afvoeren. Deze drains zullen dagelijks nagekeken worden en het debiet zal genoteerd worden. Vanaf een bepaald debiet zullen één of meerdere drains verwijderd worden voor uw ontslag na goedkeuring van Dr. Van Cauwenberge of zijn assistent.
- Indien u medicatie-voorschriften nodig heeft, laat dit dan tijdig weten voor ontslag aan de verpleging.
- Uw wonde is gehecht en hierover werd een wond-tape met lijm aangebracht die geen water doorlaat. U mag hiermee douchen van zodra alle drains verwijderd zijn. De tape blijft in principe twee weken ter plaatse en wordt op de controle-afspraak verwijderd.
- U dient uw speciaal voorziene buikband (abdominoplastie), compressie-broek (dijplastie) of armwindels (armplastie) zo veel mogelijk te dragen.
- Minimum vereisten voor ontslag zijn: in staat zijn normaal te eten en te drinken, in staat zijn om regelmatig te urineren en stoelgang te maken, in staat zijn om zelf in te staan voor uw dagdagelijkse verzorging met minimale hulp. De pijn moet tevens onder controle zijn met tabletten via de mond.
- Bij ontslag zullen pijnstillers voorgeschreven worden en in sommige gevallen ook antibiotica.

Pijnstilling en andere medicatie

- Neem iedere 6 uur 1g paracetamol (Dafalgan®) gedurende de eerste 3 tot 5 dagen.
- Bij hevige pijn neemt u hierbij nog Tradonal Retard 50 mg 2x1 tablet per dag.
- Drink geen alcohol of bestuur geen wagen indien u Tradonal neemt.
- Bij zeer hevige pijn dient u contact op te nemen met het secretariaat van Dr. Van Cauwenberge op het nummer 050/45 25 60.
- In sommige gevallen zal u een antibioticum voorgeschreven krijgen. U dient dit volledig uit te nemen. Vermeld steeds eventuele allergieën!
- Uw thuismedicatie mag herstart worden na de operatie behalve de bloedverduuners. Dr. Van Cauwenberge zal individueel bepalen wanneer deze mogen herstart worden.

Persoonlijke Hygiëne

- U mag dagelijks douchen van zodra alle drains verwijderd zijn. Indien er nog een drain aanwezig is wast u zich preferentieel gewoon aan de lavabo.
- Voor moeilijk te drogen of gevoelige plaatsen kan u een haardroger gebruiken op koel-stand om deze te drogen.
- Draag zoveel mogelijk uw speciaal voorziene buikband (abdominoplastie), compressie-broek (dijplastie) of armwindels (armplastie) tussen de wasbeurten/het douchen in.

Slapen

- U mag in iedere positie slapen die comfortabel is echter per ingreep dient u een aantal instructies in acht te nemen:
 - Na een abdominoplastie: best slapen in halfzittende houding zodat de buikspieren niet te veel onder spanning komen. U kan dit in bed doen door 1-2

- kussens onder de knieën te steken en 3-4 kussens achter uw hoofd en rug. Het kan tot 6 weken duren vooraleer u volledig plat of op uw buik kan slapen.
 - Na een dijplastie: hoogstand van de benen door gebruik te maken van een tweetal kussens.
 - Na een armpplastie: slapen met de armen in lichte hoogstand op een kussen.
- Vergeet uw pijnmedicatie niet te nemen voor het slapen gaan om een goede nachtrust te hebben.
- Het is niet abnormaal dat u slaperig bent en vlug moe na een operatie of narcose. Rust is zeer belangrijk na uw ingreep: u zal vlugger vermoeid zijn dus tracht voldoende te rusten om het herstel te bevorderen.

Dieetinstructies

Het herstel na een narcose gaat soms gepaard met misselijkheid en braken. Aarzel niet om medicatie te vragen tegen de misselijkheid of het braken. Dit gaat voorbij eens de anesthetica uit het lichaam zijn. In tussentijd krijgt u voldoende vocht via uw infuus toegediend. Nadien is het belangrijk om goed te drinken om uw lichaam voldoende te hydrateren. Er zal gestart worden met een lichte maaltijd éénmaal u goed kan drinken. We raden aan om lichte maaltijden te eten gedurende de eerste week na de operatie. Zorg voor voldoende inname van vezels om constipatie te voorkomen. Zorg voor voldoende inname van eiwitten en vitamines om de wondgenezing te bevorderen.

Lichaamsbeweging

- De eerste dag na de operatie dient u zoveel mogelijk bedrust te houden. Beweeg echter voldoende met de benen en voeten in bed om bloedklonters te voorkomen. Draag tevens de witte kousen die u krijgt in het ziekenhuis tot wanneer u terug voldoende mobiel bent (meestal een tweetal weken).
- In het geval van een abdominoplastie zal men u tijdens uw verblijf leren in en uit bed te komen zonder hierbij al te veel uw (rechte) buikspieren te gebruiken. Gebruik uw armen en schuine buikspieren (zie hieronder).



- Na een abdominoplastie is het niet abnormaal dat u nog wat voorover gebogen loopt. Het kan een 4-tal weken duren vooraleer u terug volledig rechtop kan lopen.
- Na een dijplastie is het soms lastig om te gaan neerzitten. Ook dit verbetert in de loop van de weken.
- Eenmaal thuis mag u gerust rondlopen en bouw rustig uw dagelijkse activiteit terug op over het verloop van de weken. Rondlopen helpt immers om bloedklonters in de benen te voorkomen.
- Na de operatie kan u wat emotioneel zijn in het begin; dit is niet abnormaal en gaat voorbij.
- Vermijd vooroverbuigen, tillen (meer dan 1 kg), duwen, trekken of persen gedurende de eerste 6 weken. Na een armpplastie mag u uw armen niet over-strekken.
- Vermijd plotse of onvoorziene bewegingen.

- U mag minstens twee weken niet met de wagen rijden. Na twee weken zou u in staat moeten zijn om te rijden van zodra u over uw schouder kan kijken. U moet eveneens in staat zijn om plots te remmen in een noodsituatie. U moet comfortabel kunnen sturen.
- Na een abdominoplastie mag u geen sit-ups doen de eerste drie maanden.
- Sexueel contact kan meestal opnieuw na een viertal weken.
- De meeste patiënten met een zittend beroep kunnen terug aan het werk na 4 weken. Patiënten met een meer fysisch belastende job moeten 6 weken in acht nemen.

Koorts

Temperatuur tot 37.5 °C gedurende 1 tot 2 dagen is niet abnormaal. Neem contact op met het ziekenhuis indien uw temperatuur 38 °C of meer bedraagt. Neem tevens contact op indien u zich koortsig voelt, koude rillingen heeft of indien u zich algemeen onwel voelt.

Zwelling

Zwelling bereikt zijn piek op 48 tot 72 u na de ingreep. Sommige patiënten hebben zwelling of bloeduitstorting die trekt naar de genitale regio (abdominoplastie), naar de onderbenen en voeten (dijplastie), of naar de onderarmen en handen (armplastie). Bloeduitstorting kan variëren van donkerpaars tot groen en geel. Geef uw lichaam minstens 2 weken de tijd vooraleer de bloeduitstortingen weggetrokken zijn. Zwelling kan tot 3 maanden na de operatie aanhouden. De vorm, het uitzicht en grootte van uw buik/dijen/armen is pas definitief zichtbaar na 3 tot 6 maanden.

Kleding

- U dient uw speciaal voorziene buikband (abdominoplastie), compressie-broek (dijplastie) of armwindels (armplastie) zo veel mogelijk te dragen voor in totaal 6 weken. Na de derde week mag u deze 's nachts aflaten.
- Stel de aankoop van nieuwe kledij uit voor minstens 3 maand na de ingreep omdat uw lichaam tot dan blijft veranderen tot de zwelling volledig verdwenen is.

Controles

- Dr. Van Cauwenberge of zijn assistent zal u dagelijks bezoeken in het ziekenhuis om te zien hoe u herstelt van de ingreep.
- Uw eerste controle bij Dr. Van Cauwenberge is voorzien 7 à 8 dagen na ontslag uit het ziekenhuis. Deze controles zijn steeds in het ziekenhuis. U zal hiervoor een afspraak met het exacte tijdstip meekrijgen bij ontslag.
- Controles zijn nadien wekelijks tot zo lang noodzakelijk wordt geacht. Nadien wordt nog een controle voorzien na 3 maanden om de evolutie van het litteken te beoordelen.
- Indien er in tussentijd een probleem zou zijn kan u steeds contact opnemen met de polikliniek op het nummer 050/45 25 60.

Wondzorg

- In het geval van een abdominoplastie verlaat u meestal het ziekenhuis met nog een drain ter plaatse. Na een arm- of dijplastie zijn alle drains meestal reeds verwijderd bij ontslag.
- Indien er nog een drain aanwezig is dient u thuisverpleging te voorzien om de drain na te zien, het dagelijks debiet te noteren en de drainopening te ontsmetten. U zal

hiervoor een voorschrift ontvangen bij ontslag. U zal tevens voldoende drain-flesjes meekrijgen bij ontslag tot de eerste controle.

- De wond-tape dient 2 weken ter plaatse te blijven en mag onder geen beding verwijderd worden zonder voorgaand overleg met Dr. Van Cauwenberge. Deze tape is water- en bacterie-dicht waardoor wondontsmetting overbodig is.
- Indien u overvloedig wondvocht zou verliezen van onder de tape of wanneer u merkt dat de wonde zou open komen dient u contact op te nemen.
- Na een drietal weken mag u starten met massage van het litteken als de meeste korsten verdwenen zijn en de wonde dicht is. Gebruik hiervoor uw vingers of duim in combinatie met een voedende olie en masseer met een draaiende beweging over het litteken. Dit doet u telkens gedurende een vijftal minuten. Regelmatige massage gedurende minstens 5 à 6 keer per dag is aanbevolen gedurende een drietal maanden.
- Indien na een 8-tal weken uw litteken er breed en rood uitziet kan het aangewezen zijn om over te schakelen naar een silicone-gel of silicone-sheet over het litteken. Vraag hiervoor raad aan Dr. Van Cauwenberge.
- Aarzel niet om een afspraak te maken bij Dr. Van Cauwenberge indien u zich zorgen maakt over uw litteken gedurende de genezing.
- Indien u rookt: stop met roken! Roken verhindert duidelijk een goede wondgenezing en is een risicofactor voor het ontwikkelen van kanker.

Waar Dient u nog Rekening mee te houden?

- Uw buik/dijen/armen zijn de eerste weken nog gezwollen. Geef alles minstens 3 maanden de tijd vooraleer het definitieve uitzicht te beoordelen.
- Uw huid kan geïrriteerd en gevoelig zijn na de ingreep. U dient de zon te vermijden op het litteken gedurende 1 jaar (gebruik een zonnecrème met hoge beschermingsfactor > SPF 20) en gebruik te maken van een neutrale zeep.
- Na een abdominoplastie kan de zone rond de navel en de onderbuik gevoelloos zijn. Na een dij- of armplastie kan dit eveneens voorkomen rond het litteken. Het gevoel kan nadien geheel of gedeeltelijk terugkomen doch dit kan enkele maanden duren. Wanneer de gevoelszenuwen zich herstellen kan u tintelingen of lichte elektrische schokjes ervaren. Dit is normaal en zal naderhand verdwijnen.
- Rond de littekens kan de huid verhard en dik aanvoelen. Massage over deze zones vanaf 3 weken na de ingreep zal helpen om deze opnieuw zacht en soepel te maken. Sommige verhardingen hebben 6 maanden nodig om volledig te verdwijnen; in sommige, weliswaar zeldzame, gevallen duurt dit 2 jaar.
- De huid kan soms onregelmatig, geplooid of samengenepen voorkomen rond het litteken. Dit zal weer effen worden na verloop van tijd wanneer het litteken relaxeert en de diepe draden oplossen. Het litteken zelf kan de eerste drie maanden aanvoelen als een harde richel. Massage blijft belangrijk om dit te doen verdwijnen.
- Onthoud dat chirurgie tijd vergt om te herstellen. De meeste patiënten zien er dan ook beter uit 6 maanden na de ingreep dan 1 maand na de ingreep.
- Het is belangrijk dat u ons contacteert na de ingreep indien u vragen of zorgen heeft. We moeten op de hoogte zijn indien u een probleem zou hebben en onze verpleegkundigen op de polikliniek zijn ervaren in postoperatieve zorg. In nood kan u steeds op de polikliniek gezien worden door Dr. Van Cauwenberge of één van zijn assistenten of verpleegkundigen. Een telefoontje is meestal voldoende om langs te komen. Beoordelingen of advies via de telefoon of via email zijn geen goede geneeskunde en u bent meestal beter en sneller geholpen door een afspraak te maken.

Contacteer ons

- Indien u koorts ontwikkelt of zich algemeen slecht begint te voelen.
- Indien u roodheid ontwikkelt die zich uitbreidt rond de geopereerde zone of het litteken.
- Indien u voelt dat er een vochtophoping ontstaat onder de wonde of indien er een plotse zwelling optreedt.
- Indien u pijn heeft die niet verzacht of gecontroleerd kan worden met pijnstillers.
- Indien u plots veel vocht of bloed zou verliezen via de wonde.

Contactgegevens

- Tijdens de werkuren en voor niet-dringende zaken: 050/45 25 60
- Buiten de werkuren en voor spoedgevallen: 050/45 20 00