

## Ontslagadviezen na een hysterectomie

### Informatiebrochure voor patiënten

In deze folder vindt u informatie over de periode na een operatie waarbij de baarmoeder is verwijderd.

### Steunkousen

De steunkousen die u gedurende het verblijf in het ziekenhuis kreeg, draagt u best tot twee weken na de operatie.

### Douchen

Dit kan geen kwaad voor de wond of het litteken, ook met een buiklitteken. Uw wonde wordt voor het ontslag afgedekt met een verband waarmee u kan douchen. Dit verband blijft ter plaatse tot de hechtingen worden verwijderd of zoals werd afgesproken bij ontslag.

Cave: wel afdeppend drogen om het verband niet los te wrijven

### Baden

De eerste vier weken na de operatie of zolang u blijft bloeden/afscheiding geven, kunt u beter niet in bad gaan of zwemmen.

### Pijnbestrijding

Pijn na een operatie is normaal. Indien nodig kunt u thuis pijnmedicatie verder nemen. Paracetamol (bv. Dafalgan®, Panadol®, Perdolan®,...) of een niet-steroïdaal ontstekingsmiddel (bv. ibuprofen®, Nurofen®: **wel opletten bij maagproblemen!**)

### Bloedverlies of afscheiding

- Zowel na een operatie via de vagina, als na een operatie via de buik kunt u nog enkele weken via de vagina bloed verliezen. Is dit duidelijk meer dan bij een normale menstruatie, neem dan contact op met uw arts.
- Kort na de operatie is het helderrood, dit gaat over in roze tot lichtroze en vervolgens in bruinige afscheiding. Het kan van dag tot dag wat variëren. Als een inwendige hechting oplost, kan er soms weer wat helderrood bloedverlies optreden. Dit is dus een normaal verschijnsel en kan gebeuren 6 weken na de operatie.
- Wij raden u aan om de eerste 4 weken geen tampons te gebruiken om infectie en beschadiging te voorkomen.
- Als de baarmoeder verwijderd is, menstrueert u niet meer en kunt u niet zwanger meer worden.
- Alleen als de baarmoederhals aanwezig is gebleven, kunt u elke maand nog een heel klein beetje bloed verliezen.
- Mogelijks stelt de gynaecoloog voor om na één week vaginale spoelingen te doen, hiervoor kunt u iso-Betadine® Gynecologie zonder voorschrift bij de apotheek halen.

## Wondgenezing specifiek bij abdominale hysterectomie

- In principe is de buikwonde na een week voldoende genezen en zo sterk dat hij niet meer open zal springen. Hooguit kan er wat bloed of vocht uit de wonde lopen, wanneer u onder de huid een bloedophoping/-uitstorting heeft. U kunt de pleisters op de wonde vervangen als ze vuil worden of na het douchen. Als de wondjes droog zijn, mogen ze open blijven aan de lucht. In het huidgebied rondom de buikwond kan gevoelloosheid optreden. Dit komt doordat er zenuwtakjes zijn doorgesneden. Het kan lang duren voor deze weer aangegroeid zijn. Na 6 weken kan de wond juist hypergevoelig zijn.
- Na één week mag u de wonde laten controleren door de huisarts.
- Huiddraadjes die niet vanzelf verteren mag u laten verwijderen bij uw huisarts 7 tot 10 dagen na de operatie.
- Wondinfectie: In geval van infecties is een goede wondverzorging belangrijk. Een infectie is te herkennen aan roodheid van het wondgebied, zwelling, verhoogde temperatuur en vorming van pus. Indien u deze tekenen heeft, gelieve op controle te gaan naar de huisarts

## Ontlasting

Als gevolg van de operatie zijn de darmen stil komen te liggen. Omdat u minder beweegt dan normaal, is er een grotere kans op verstopping. Het is aan te raden om voldoende te drinken en regelmatig te bewegen. Probeer gezond te eten, met name vezelrijke producten zoals bijvoorbeeld: bruin of volkoren brood, zemelen, vers fruit en groenten.

## Urineren

Na een baarmoederverwijdering kunnen soms plasproblemen ontstaan, zoals moeite hebben met het ophouden van urine. Dit komt doordat de blaas tijdens de operatie wordt losgemaakt van de baarmoeder. Deze plasklachten gaan bijna altijd vanzelf over.

## Seksualiteit

- Het is verstandig met geslachtsgemeenschap te wachten tot na de controle. Voor deze tijd zijn andere vormen van seksualiteit (zoals masturbatie) wel toegestaan.
- Penetratie is echter niet toegestaan.
- De beleving van het orgasme kan veranderd zijn. Vaak zal de eerste samenleving na de operatie wat eng zijn voor u en uw partner. U hoeft niet bang te zijn dat de wond open gaat.
- Aarzel niet om bij seksuele problemen een nieuwe afspraak met de gynaecoloog te maken om hierover te praten. Vaak kan er wel wat aan gedaan worden.

## Hormonale verandering

Als u voor de operatie nog niet in de overgang was leidt het verwijderen van beide eierstokken tot de overgang. Met mogelijk de daarbij horende klachten, zoals opvliegers. Heeft u na twee tot drie maanden nog steeds klachten, neem dan contact op met uw gynaecoloog.

## Emotionele aspecten

Sommige vrouwen voelen zich na een baarmoederverwijdering 'minder vrouw', omdat ze geen kinderen meer kunnen krijgen en niet meer menstrueren. Het is belangrijk voor u zelf om deze gevoelens serieus te nemen. Een baarmoederverwijdering kan een rouwproces met zich meebrengen.

## Trappen

Trappen bestijgen is toegelaten mits dit traag en voorzichtig gebeurt.

## Sporten

Sporten mag niet eerder dan 4 weken na de operatie (ook buikspieren niet). Luister daarbij naar wat uw lichaam zelf als grens aangeeft.

## Fietsen

Als u zich er toe instaat voelt, is fietsen geen probleem. Begin met kleine afstanden. Wanneer u een vaginale operatie heeft gehad, kan dit soms problemen geven bij het op het zadel zitten.

## Autorijden

Uw reactievermogen is in de eerste weken verminderd. Dit is ook afhankelijk van de soort narcose die u heeft gehad (een ruggenprik of algehele verdoving). Houdt u daar rekening mee als u deelneemt aan het verkeer. Zelf autorijden is de eerste 2 weken sterk af te raden. Het is verstandig de eerste keren geen grote afstanden te rijden en bijvoorbeeld de eerste keer niet alleen te gaan. Naast de bestuurder zitten mag. Vervoer per bus blijkt erg vermoeiend te zijn. Doe dit de eerste weken alleen als het echt niet anders kan.

## Vermoeidheid

In het ziekenhuis heeft u misschien het gevoel gehad dat u tot heel wat in staat bent, maar eenmaal thuis valt dat vaak tegen. U bent sneller moe en u kan minder aan dan u dacht. U kan het best voldoende extra rust nemen. Te hard van stapel lopen heeft vaak een omgekeerd effect. Uw lichaam geeft aan wat u wel en niet aankan en het is belangrijk dat u daar naar luistert.

## Huishoudelijke taken

Zodra u thuiskomt mag u langzaam uw gewone bezigheden hervatten. Doe dit geleidelijk aan. Overdrijf niet, maar strikte bedrust is zeker niet aangewezen. Verwacht wordt dat u na 1 tot 2 weken de gewone huishoudelijke zaken kunt doen. Absoluut te vermijden gedurende de eerste zes weken:

- De eerste zes weken na de operatie kunt u beter niet zwaar tillen (geen gewichten tillen die beide handen vragen!), een volle emmer water tillen of een zware boodschappentas: het weefsel dat net op een nieuwe plaats is vastgemaakt, kan weer los raken.
- Het is dan ook belangrijk om de eerste zes weken na de operatie hulp voor zwaardere huishoudelijke bezigheden te regelen. Wel kunt u licht huishoudelijk werk doen. Stop als u moe wordt.

## Werkhervatting

De periode van herstel kan van vrouw tot vrouw sterk variëren. In het algemeen wordt een periode van 4-6 weken aangehouden. De lengte van de periode tot werkhervatting hangt natuurlijk wel af van het soort werk.

## Controle

Na een viertal weken komt u terug bij uw behandelende gynaecoloog voor een controle-afspraak. U kan reeds bij uw ontslag een afspraak maken op het secretariaat gynaecologie (gelijkvloers, route 206) of telefonisch op het nummer 059/416030.

## Veel gestelde vragen

- Moet ik na de operatie nog uitstrijkjes laten maken? Als de baarmoederhals verwijderd is, hoeft u geen uitstrijkjes meer te laten maken. Als de baarmoederhals is blijven zitten, is het verstandig een uitstrijkje te laten maken als u (eenmaal per vijf jaar) een oproep krijgt voor het bevolkingsonderzoek naar baarmoederhalskanker.
- Waar blijven de eicellen? Net als voor de operatie komen de eicellen na de eisprong in de buikholte terecht, waar ze vanzelf oplossen.
- Waar blijft het zaad? Het zaad komt via de vagina weer naar buiten, net als voor de operatie.
- Wordt de schede korter? De vagina houdt in principe dezelfde lengte als voor de operatie.
- Hoe zit de vaginae vast na de operatie? De vagina hangt niet los na de operatie. De zijanten zitten vast aan de bekkenwand. De gynaecoloog maakt de ophangbanden van de baarmoeder aan de top van de schede vast.
- Kan de wond opspringen als ik te snel weer veel ga doen? De gynaecoloog sluit de wond met stevige hechtingen die langzaam oplossen. Door onverwachte bewegingen of door veel inspanning kan de wond niet ineens openbarsten. Wel kan door een vroegtijdige grote belasting een littekenbreuk ontstaan. Dit komt maar zeer zelden voor.
- Wat gebeurt er met de lege ruimte in mijn buik? Darmen vullen de ruimte die ontstaat door het verwijderen van de baarmoeder, direct op. U loopt dus niet met een gat in uw buik.

## Wat is abnormaal, wanneer moet u ons terug contacteren?

Hoe goed een operatie ook wordt uitgevoerd, complicaties of verwikkelingen kunnen jammer genoeg altijd voorvallen.

U contacteert uw gynaecoloog best in volgende situaties:

- Vaginaal bloedverlies meer dan maandstonden
- Toenemend opzetten van de buik met buikkrampen (zeker als u geen windjes of stoelgang kunt maken), misselijkheid, niet kunnen eten
- Blijvende koorts
- Toenemende pijn in één of beide flanken of pijn bij het plassen
- Aanhoudend veel vaginaal vochtverlies
- Problemen met de operatiewondjes.

- Neem altijd contact op als u zich niet goed voelt en het niet vertrouwt. U kunt ons beter een keer te veel dan te weinig bellen.
- Na deze twee weken of bij overige klachten kunt u contact opnemen met uw huisarts.

### **Herstelperiode**

De duur van het uiteindelijk herstel is bij elke vrouw verschillend. Sommigen zijn na zes weken hersteld. Voor anderen vergt het een half jaar tot zelfs een jaar voor ze zich weer de oude voelen.

### **Nog vragen?**

Uw gynaecoloog is te alle tijden bereid ze te beantwoorden. Namens de hele dienst Gynaecologie AZ Damiaan wensen we u een spoedig herstel toe.