

Leefregels na een borstoperatie

U bent in het MCL opgenomen geweest voor een borstoperatie. Een borstoperatie is voor iedere vrouw een ingrijpende operatie. Niet alleen verandert er veel in emotionele zin, maar ook praktisch. In deze folder leest u over de leefregels na een borstoperatie. Ook vindt u informatie over het herstel en de activiteiten die u na de operatie wel en niet mag uitvoeren. Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u die stellen tijdens uw eerstvolgende polikliniekbezoek. Een tip is om uw vragen van tevoren op te schrijven.

Leefregels na de operatie

- Gedurende zes weken na de operatie moet u dag en nacht een sportbeha dragen. De beha mag tijdens het douchen even af. Douchen kan overigens geen kwaad voor de wondgenezing.
- Nicotinegebruik vergroot de kans op stoornissen in de wondgenezing. Voor de optimale wondgenezing is het daarom belangrijk dat u tot acht weken na de operatie blijft stoppen met roken.
- Het gebruik van paracetamol is toegestaan. U mag maximaal vier maal daags twee tabletten van 500 milligram innemen. Probeer dit binnen vier weken weer af te bouwen. Hierbij willen wij u er op attenderen dat u moet ingaan op de signalen die uw lichaam afgeeft. Pijn kan betekenen dat uw lichaam rust nodig heeft. Luister hiernaar.

Herstel na de operatie

- Indien u een borstverkleining hebt gehad, kunnen uw borsten nog erg doof, hard en pijnlijk aanvoelen. Na ongeveer een jaar bereikt het litteken zijn definitieve vorm en gevoel. Het kan zelfs nog langer duren voordat u het gevoel in uw tepels terug krijgt. De kans bestaat dat het gevoel wegblijft, verminderd is of zelfs dat de tepels gevoeliger worden.
- Het is zinvol om de littekens regelmatig te masseren en in te smeren met zalf. Dat maakt de littekens soepeler. U mag pas beginnen met masseren van de littekens als de wonden helemaal gesloten zijn. Er mogen nog wel wat harde korstjes op de wondranden zitten. Het gaat niet zozeer om wat voor zalf u gebruikt, als het maar om een vette, verzorgende crème gaat.
- Uw littekens bereiken na ongeveer een jaar hun definitieve vorm en kleur.

Activiteiten na de operatie

- Alle activiteiten waarbij bijzondere krachtsinspanningen van uw armen worden gevraagd, worden u gedurende zes weken na de operatie afgeraden. Ook het verrichten van zware huishoudelijke werkzaamheden zoals stofzuigen, ramen zemen e.d., wordt afgeraden.
- In overleg met uw behandelend plastisch chirurg mag u uw werk weer hervatten. Over het algemeen is dit tussen de twee en vier weken na de ingreep, maar dat is afhankelijk van uw werkzaamheden.
- Wanneer u zich lichamelijk goed voelt, mag u twee weken na de ingreep weer autorijden en fietsen.
- Wanneer uw wonden goed genezen zijn, mag u zes weken na de ingreep weer zwemmen.

- Gedurende zes weken na de operatie mag u niet onder de zonnebank. Na deze periode moet u wanneer u onder de zonnebank gaat, uw littekens goed insmeren met sunblock.

NB: Het is belangrijk uw gevoel te volgen bij het doen van uw activiteiten. Luister hierbij goed naar uw lichaam.

Complicaties

Een borstoperatie heeft dezelfde risico's als elke andere operatie. Er bestaat een kans op een nabloeding of er kan een infectie optreden, maar gelukkig komt dit bijna nooit voor. Neem in geval van complicaties contact op met de polikliniek (tijdens kantooruren) of met de dienstdoende plastisch chirurg ('s avonds en in het weekend, via het algemene telefoonnummer van het MCL). Voor telefoonnummers zie achterzijde folder.

Vragen

Mocht u nog vragen hebben naar aanleiding van deze folder, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek plastische chirurgie.

www.mcl.nl

Polikliniek plastische chirurgie
(tijdens kantooruren)

MCL

058 – 286 61 40

MCL Harlingen

0517 – 499 864

MCL

058 – 286 66 66

('s avonds en in het weekend)