

## Voorkomen van een breuk na een buikoperatie

In deze folder kunt u lezen wat een breuk is en wat u kunt doen om een breuk te voorkomen.

### Wat is een breuk?

Een breuk is een zwakke plek in de buikwand. Na een operatie is er een vergrote kans op het ontstaan van een breuk. Het gevolg is een grotere of kleinere zwelling of welving van de buikwand. De bolling is vooral goed zichtbaar als u zit of staat en de druk in de buik verhoogd wordt, bijvoorbeeld bij hoesten of tillen. Als u ligt verdwijnt de bolling vaak. Dit komt doordat er dan geen druk op de buikwand staat.

### Kan een breuk kwaad?

Een breuk geneest niet vanzelf en heeft de neiging groter te worden in de loop van het leven. Wanneer een kleine breuk geen klachten geeft, is een operatie niet nodig. Bij breuken die groter worden of breuken die klachten geven, wordt een operatie geadviseerd.

### Wat kunt u al voor de operatie doen om een breuk te voorkomen?

Het is belangrijk dat u het in en uit bed gaan via de zij gaat oefenen.

- Kom uit bed door eerst op de zij te gaan liggen en dan uzelf tot zit op te duwen. Zie foto's 2. Hoe kom ik het beste uit bed. Het is belangrijk dat u hierbij rustig blijft in- en uitademen.
- Verder bij opstaan vanuit de stoel, de armleuningen gebruiken, dit geeft minder druk op de buik.
- Beweeg voldoende en werk aan een goede conditie.
- Eet vezelrijke voeding en drink voldoende, zo houdt u uw ontlasting soepel.
- Als u tilt, til dan verstandig, ga door de knieën en adem uit tijdens de krachtsinspanning.

### Wat doet u na de operatie om een breuk te voorkomen?

#### Voorkom hoge druk in de buik door:

- Geen papegaai/handvat boven het bed te gebruiken.
- Kom uit bed door eerst op de zij te gaan liggen en dan uzelf tot zit op te duwen. Zie foto's 2. Hoe kom ik het beste uit bed. Het is belangrijk dat u hierbij rustig blijft in- en uitademen.
- Bij opstaan vanuit de stoel, de armleuningen gebruiken dit geeft minder druk op de buik.
- Ondersteun uw buik met uw handen bij hoesten en niezen.

#### Hoe gaat u verder als u weer thuis bent?

- Blijf uit bed komen door eerst op de zij te gaan liggen en dan uzelf tot zit op te duwen. Zie foto's 2. Hoe kom ik het beste uit bed. Het is belangrijk dat u hierbij rustig blijft in- en uitademen.
- Ook bij opstaan vanuit de stoel, de armleuningen gebruiken.
- Beweeg voldoende en werk aan een goede conditie.
- Eet vezelrijke voeding en drink voldoende, zo houdt u uw ontlasting soepel.
- Wees de eerste 3 maanden na de operatie voorzichtig met bukken en volledig

uitstrekken.

- Als u tilt, til dan verstandig, ga door de knieën en adem uit tijdens de krachtsinspanning. Til de eerste 8 weken na de operatie helemaal niet en bouw het daarna langzaam op. Boodschappen van een paar kilo in de supermarkt zijn de eerste 8 weken geen probleem.
- Soms is behandeling van de fysiotherapeut nodig.
- Zorg ervoor dat u op gewicht blijft, wordt niet te zwaar en voorkom schommelingen van uw gewicht.

Soms is een breukband nodig. De arts bepaalt dit naar aanleiding van uw operatie. De breukband is dan nodig voor de eerste 6 tot 8 weken, daarna kunt u als uw spieren sterker worden gaan afbouwen.

### Heeft u kans op het krijgen van een breuk?

De buikwand is omgeven door een sterke spierlaag en bekleed met buikvlies dat alles goed op zijn plaats houdt. Een breuk ontstaat wanneer de buikwand verzwakt is.

Er is een verhoogd risico op het ontstaan van een breuk bij:

- Na een operatie
- Hogere leeftijd
- Overgewicht
- Veel hoesten
- Persen
- Zwaar tillen
- Slappe buikspieren
- Gebruik van specifieke medicatie, zoals corticosteroiden
- Diabetes Mellitus
- Roken
- Bij een stoma, omdat dit een opening in de buikwand is

### 1.Hoe kunt u het beste in bed gaan liggen





## 2.Hoe komt u het beste uit bed



### 3. Wat moet u beslist niet doen



Foto's: MCL

---

[www.mcl.nl](http://www.mcl.nl)

Polikliniek fysiotherapie, route 89

058 – 286 642 6

©MCL april 2024

Docnr. 38205 (2)