

Liesklierverwijdering

Lieskliedissectie

In overleg met uw behandelend arts krijgt u een liesklierverwijdering. Dit houdt in dat alle lymfeklieren uit uw lies verwijderd worden.

Voor de operatie

Als u rookt, stop hier dan mee. Hierdoor verbetert uw conditie en geneest uw wond beter.

Hulpmiddelen

Bij een liesklierverwijdering krijgt u van tevoren een broek aangemeten die druk geeft op het wondgebied. De broek helpt ophoping van vocht in het wondgebied te voorkomen. Neemt u deze broek mee naar het ziekenhuis bij de opname. Belangrijk is dat u deze broek minimaal 8 weken draagt, liefst langer. Draag deze broek dag en nacht over uw eigen onderbroek. U kunt de broek gaan dragen nadat de wond drain verwijderd is. Hoe u de speciale broek moet wassen, leest u onderaan.

Sommige patiënten vinden het prettiger om na de operatie met een rollator of met krukken te lopen. U kunt deze huren (of kopen) via het hulpmiddelencentrum in de winkelstraat van het MCL. Neemt u de rollator of krukken dan ook mee naar het ziekenhuis bij de opname.

De operatie

- U wordt op de dag van de operatie opgenomen.
- De opname duurt meestal 3 dagen.

Wond drain en wondbedekking

Tijdens het verwijderen van de liesklieren, krijgt u een wond drain (slangetje). Dit slangetje zit in uw wond en is verbonden met een drain fles. Via deze drain wordt wondvocht afgevoerd. De drain wordt in principe verwijderd op de dag dat u met ontslag gaat.

Wondverzorging

De wond wordt met oplosbare hechtingen gehecht of met niet-oplosbare (blauwe) hechtingen. Wanneer de wond droog is, hoeft er geen pleister meer op. De huid rondom de wond kan de eerste dagen na de operatie wat verkleurd zijn en soms is het littekengebied wat gezwollen. Naarmate de wond geneest nemen deze klachten af.

Na de operatie

Na de operatie mag u gewoon weer eten en drinken naar behoefte. De eerste dag na de operatie heeft u bedrust. U mag wel uit bed voor toiletbezoek. Na de periode van bedrust mag u weer douchen. Dep de wond droog.

Fysiotherapie

De dag na de operatie krijgt u bezoek van een fysiotherapeut. Deze legt u uit welke oefeningen u kunt doen om de beweeglijkheid van uw been te behouden en om lymfoedeem te voorkomen (zie ook p. 6). Het is de bedoeling dat u deze oefeningen thuis blijft doen, totdat u uw been weer goed kunt gebruiken, liefst zoals voor de operatie. Ongeveer 10 dagen na de operatie heeft u opnieuw een afspraak bij de fysiotherapie.

Mogelijke bijwerkingen van de operatie

Pijn

Tijdens uw opname krijgt u pijnstilling en wordt regelmatig gevraagd of u zich goed voelt. Thuis mag u maximaal vier keer per dag twee tabletten van 500 milligram paracetamol innemen. Probeer dit af te bouwen als u minder of geen pijn heeft naar driemaal per dag twee tabletten. Vervolgens naar tweemaal per dag twee tabletten. Hierna kunt u stoppen.

Vochtophoping (seroom) in het wondgebied

Na een liesklierverwijdering kan zich wondvocht ophopen. Dit is geen reden tot ongerustheid. Het wondvocht wordt na verloop van tijd weer door het lichaam opgenomen. De speciale broek helpt hierbij. Wanneer de zwelling/spanning veel klachten veroorzaakt, is het mogelijk het wondvocht met behulp van een punctie te verwijderen. Dit is over het algemeen pijnloos. Het geeft wel een iets verhoogde kans op wondinfectie. Daarom wordt het wondvocht alleen weggezogen wanneer u er veel last van heeft. Het kan gebeuren dat het wondvocht door een opening in het litteken spontaan naar buiten komt. Ook dit is geen reden tot ongerustheid. Dek de wond af met een verband dat vocht op kan nemen. Voor bescherming van uw matras kunt u eventueel een zeiltje op uw hoeslaken leggen.

Gevoelloosheid

De huid rond de wond kan gevoelloos zijn. Dit komt door druk op de huidzenuwen. Dit herstelt meestal na een aantal weken.

Lymfoedeem

Na het verwijderen van de lymfeklieren uit de lies, kan het been dik worden. Dit komt omdat het lymfevocht onvoldoende wordt afgevoerd. We noemen dit lymfoedeem. Wat dit is en wat u zelf kunt doen om dit te voorkomen, leest u verderop.

Mogelijke complicaties van de operatie

Geen enkele operatie is zonder risico's. Complicaties die kunnen optreden:

- Wondinfectie; de wond kan rood en pijnlijk zijn; mogelijk heeft u ook koorts. Soms moet een wondinfectie met antibiotica worden behandeld.
- Bloeduitstorting; deze verdwijnt na een aantal weken vanzelf.

Weer naar huis

Ontslag en controle-afspraken

Wanneer uw situatie het toelaat en in overleg met de chirurg kunt u naar huis. U krijgt een controle-afpraak voor de chirurg en verpleegkundig consulent melanoompoli. Tijdens deze afspraak, ongeveer 10 dagen na de operatie, wordt de uitslag van het onderzochte weefsel met u besproken. Ook wordt uw wond gecontroleerd en worden eventuele niet-oplosbare hechtingen verwijderd. U heeft rond de 10e dag ook een afspraak bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis. Zij beoordelen hoe het gaat met het gebruik van het been en het opbouwen van het lopen. Zo nodig kunt u verwezen worden naar een gespecialiseerde fysiotherapeut dichtbij uw woonplaats voor verdere begeleiding. Indien nodig wordt een afspraak gepland bij de internist-oncoloog voor het bespreken van een aanvullende behandeling met medicijnen.

Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis/verpleegkundig consulent melanoompoli

- Bij koorts boven 38,5 OC of koude rillingen.
- Roodheid of pus bij de wond.
- Grote zwelling of druk op het litteken.

Buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met de verpleegafdeling.

Rust en activiteit

Als u thuiskomt is het verstandig de eerste twee weken veel te rusten en bij zitten het been hoog te leggen. U hoeft niet per se in bed te liggen. U mag gewoon naar de wc en traplopen. Het is belangrijk dat u gedurende de dag een aantal keren 5 minuten door het huis of de tuin loopt om de bloedsomloop te stimuleren. Doe dit in ieder geval 2 tot 3 maal per dag, in een rustig tempo. Als u het voeteneind van uw matras met 5 cm. verhoogt, ligt het been gedurende de nacht wat hoger en kan vocht makkelijk weer in de bloedsomloop worden opgenomen. Na twee weken kunt u uw activiteiten uitbreiden. Let daarbij goed op hoe het been en de heup voelen en neem rust tussendoor.

Regelmatig bewegen is belangrijk voor uw conditie en de afvoer van vocht uit het been. Maar voor de wond is het beter om rust en activiteiten af te wisselen. Luister daarom naar uw lichaam. Het is beter niet zwaar te tillen. Als u iets optilt, zorg er voor dat u dit symmetrisch doet, dus links en rechts even zwaar. Wandelen en fietsen zijn goede vormen van beweging. Dit mag u langzaam weer opbouwen. Zwemmen mag als de wond gesloten is. Na ongeveer zes weken kunt u zwaar (huishoudelijk) werk en intensievere sporten (hardlopen, roeien, gewichtheffen, enzovoort) weer opbouwen. Het blijft belangrijk om activiteiten af te wisselen.

Oefeningen

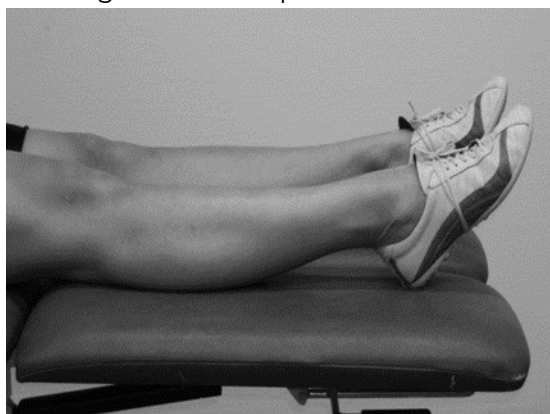
Onderstaande oefeningen zijn bedoeld om de afvoer van lymfevocht te stimuleren. Door de spieren aan te spannen wordt het lymfevocht in een langzaam tempo weggepompt. Wij adviseren u om 2 tot 3 maal daags in een rustig tempo te oefenen. Herhaal elke oefening 10 keer.

1. Zittend of liggend

Probeer zo diep mogelijk in te ademen, 3 tellen de inademing vast te houden en weer rustig uit te ademen.

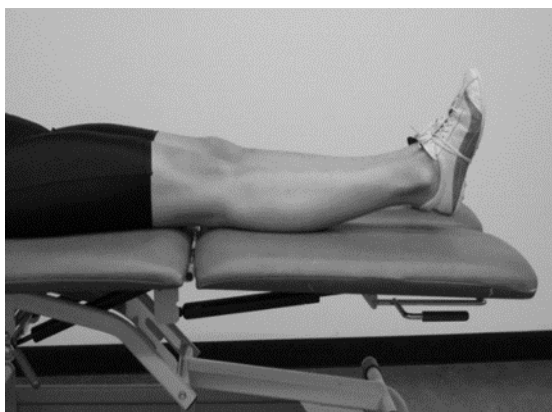
2. Zittend of liggend

Beweeg de voeten op en neer.



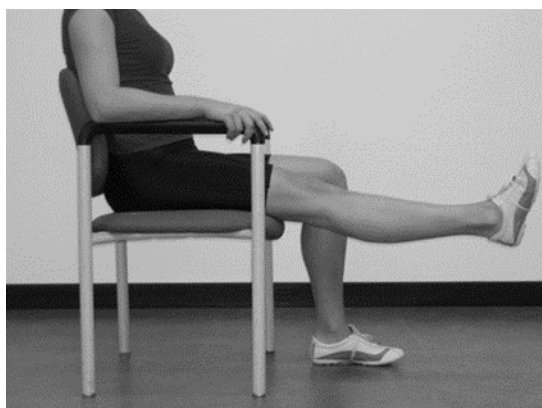
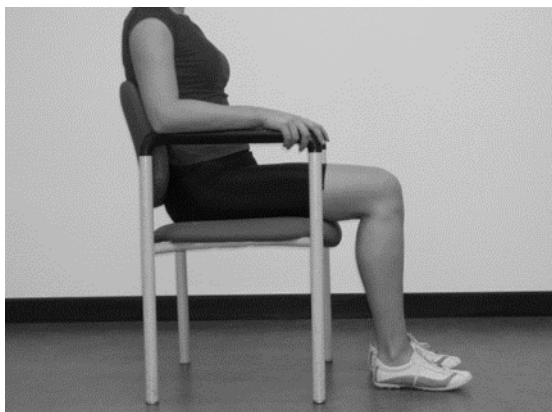
3. Liggend

Leg het been plat op het matras. Span de spier aan de voorzijde van het bovenbeen aan. Duw hierbij de knie richting de ondergrond.



4. Zittend

De knie strekken en buigen.

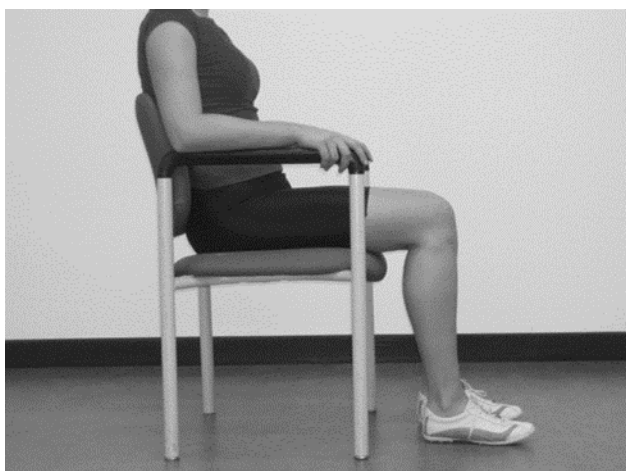


Buig daarna de knie zo ver mogelijk (hak onder de stoel schuiven) en houd deze stand een aantal tellen vast.



5 Zittend of liggend

De billen aanspannen en de knie heffen. Houd de knie gebogen en til de voet een stukje van de grond.



Voeding

Voor uw herstel en de wondgenezing is het belangrijk gezond te eten. Voor het herstel zijn eiwitten, vitaminen en voldoende calorieën belangrijk. Eiwitten zitten in zuivelproducten (o.a. Skyr), eieren, vis, noten, peulvruchten, vlees. Doordat u de eerste tijd minder beweegt, is het verstandig ook voldoende vezels te gebruiken in de voeding en veel te drinken. Zo stimuleert u de darmwerking. Vezels zitten in groente, fruit en volkorenproducten. Als u minder zin in eten heeft, probeer dan verspreid over de dag kleinere porties te eten.

Intimiteit en seksualiteit

Er zijn geen medische bezwaren tegen vrijen. Het kan zijn dat u pijn ervaart in en rond de wond bij het vrijen. Soms helpt het om van tevoren een pijnstiller te nemen of om een andere houding uit te proberen. Veel mensen hebben tijdens de behandelperiode minder behoefte aan seks. Dit kan komen door vermoeidheid, niet fit voelen, angst en het verwerken van het hebben van kanker. Vaak hebben mensen juist wel behoefte aan intimiteit.

Revalidatie en werk

Wanneer u weer kunt werken, hangt af hoe u zich voelt en het werk dat u doet. Overleg met uw chirurg en bedrijfsarts wanneer u weer aan het werk kunt. Ook is het mogelijk om oncologische revalidatie te volgen of fysiotherapie te krijgen. De ene dag voelt u zich beter dan de andere dag. Dit is vaak ook op emotioneel gebied het geval. Voor sommige patiënten is ondersteuning en begeleiding na de behandeling nodig om weer regie te krijgen in hun leven. Een maatschappelijk werker of psycholoog kan behulpzaam zijn. De verpleegkundig consulent melanoompoli bespreekt dit met u.

Herstel op langere termijn

Het is moeilijk aan te geven wanneer u weer helemaal hersteld bent. Dit hangt af van de grootte van de ingreep, uw conditie en eventuele voor- of nabehandeling. Soms duurt het herstel meerdere maanden tot een jaar.

Voorkomen van lymfoedeem

Wat is lymfoedeem?

Het lichaam maakt lymfevocht in de weefsels. Via de lymfebanen en de lymfeklieren wordt dit vocht afgevoerd. In de lymfeklieren worden bacteriën, virussen en andere ziekteverwekkers onschadelijk gemaakt en daarna via het bloed afgevoerd. Als de lymfeklieren ontbreken, verloopt de afvoer van lymfevocht minder goed. Hierdoor kan het vocht zich ophopen. Dit noemen we lymfoedeem. Het kan zijn dat u kort na de operatie of na verloop van tijd last krijgt van lymfoedeem doordat de lymfeklieren in de lies zijn weggehaald.

Hoe kunt u het herkennen?

- Opgezwollen been/voet
- Pijnlijke tintelingen en een strak gespannen huid
- Vermoeid en/of zwaar gevoel in uw been.

Heeft u een zwelling? Geef uw been dan rust en leg het 's nachts omhoog. Neemt de zwelling niet af, neem dan contact met ons op. Voor de operatie en bij klachten meet de verpleegkundig consulent de omvang van uw benen. Bij klachten kan worden vastgesteld of er sprake is van lymfoedeem en kan zo nodig een behandeling worden gestart.

Waarschuwing

Als uw been rood en/of warm wordt en u zich kort daarna ziek voelt (griepgevoel) en koorts krijgt, kan dit wijzen op een infectie (wondroos). Neem dan meteen contact op met uw huisarts. De huisarts schrijft u antibiotica voor.

Wat kunt u zelf doen om lymfoedeem te voorkomen?

1. Voorkom overgewicht.

Mensen die te zwaar zijn krijgen eerder last van lymfoedeem. Ook is het moeilijker te behandelen. Heeft u al last van lymfoedeem? Dit kan door overgewicht erger worden. Het is dus belangrijk niet te zwaar te zijn en goed op uw gewicht te letten.

2. Goede huidverzorging

20% van de patiënten krijgt lymfoedeem door een infectie van een wondje. Ontsmet daarom wondjes goed met jodium (bij allergie kunt u ook gebruik maken van alcohol 70%). Ontstaat er toch een ontsteking, vraag dan advies aan uw huisarts.

U kunt wondjes voorkomen door:

- niet met blote voeten in de tuin, op het strand en dergelijke te lopen.
- goed passende schoenen te dragen om blaren te voorkomen.
- geen gebruik te maken van scheermesjes bij het ontharen. Let u ook op irritatie van de huid bij gebruik van ontharingscrèmes.
- geen puistjes of insectenbeten open te krabben.
- op te letten bij injecties, zorg dat u niet geprikt wordt aan het geopereerde been. Als in een bepaald geval toch in het been geprikt moet worden, moet de huid niet alleen met alcohol, maar ook met jodium worden gereinigd. Als dit goed gebeurt, kan er geen infectie ontstaan.
- deze informatie door te geven aan de pedicure (als u door een pedicure wordt behandeld).

3. Blijf in beweging

Beweeg veel. Het gebruiken van de spieren helpt bij het afvoeren van vocht. Onderstaande adviezen gelden voor de periode na uw herstel, vanaf ongeveer zes weken na de operatie. Het beweegadvies voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen is nog beter voor uw gezondheid.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Meer hierover kunt u lezen op:

[Hoeveel moet je bewegen volgens de beweegrichtlijnen? – Allesoversport.nl](https://www.allesoversport.nl/hoeveel-moet-je-bewegen-volgens-de-beweegrichtlijnen/)

Hoe lang gelden de voorzorgsmaatregelen?

De voorzorgsmaatregelen (voorkomen van overgewicht, voldoende beweging en goede huidverzorging) blijven altijd gelden. Zelfs over 10 jaar of later kunt u nog lymfoedeem krijgen.

Wasvoorschriften voor de speciale broek

U wast de broek om de dag op 40 graden, op het korte programma in de wasmachine. Gebruik een vloeibaar wasmiddel. Knijp de broek uit in een handdoek, niet wringen. Droog deze aan de lucht en leg deze niet op de verwarming. In een handdoek gewikkeld mag dit wel. U krijgt twee broeken zodat u goed kunt wisselen.

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan aan uw arts, de verpleegkundig consulent melanoompoli of aan een van de verpleegkundigen op de afdeling.

www.mcl.nl

Melanoompolikliniek	058 – 286 66 60, keuze 3
Verpleegkundig consulent mamma- en melanoompolikliniek	058 – 286 67 99

Afdeling fysiotherapie	058 – 286 64 26
------------------------	-----------------