

Leefregels na een operatie aan de buikslagader

U heeft een operatie aan de buikslagader gehad. Dat is een operatie waarbij de slagaderverkalking van de lichaamsslagader in de buikholte is opgeheven.

Wat kunt u verwachten en waar moet u op letten?

U heeft een zware operatie ondergaan. In die eerste maanden kunt u het beter wat rustig aan doen en lichamelijke activiteiten voorzichtig opbouwen. U heeft pas na drie maanden of soms pas na een half jaar weer dezelfde conditie als voor de operatie. U bent waarschijnlijk snel vermoeid en uw eetlust is minder.

24 uur na de operatie mag u weer douchen. De eerste week niet te lang en te heet douchen. Na het douchen de wond goed droogdeppen met een schone handdoek. De eerste 2 weken na de operatie, of als de wonden nog niet helemaal dicht zijn, mag u niet zwemmen of in bad. De wond kan anders open weken en geïnfecteerd raken.

Probeer de eerste zes weken na de operatie niet te tillen, hoesten en persen, omdat dit te veel kracht uitoefent op het litteken in de buikwand. Het is belangrijk om uw ontlasting goed in de gaten te houden. We raden u aan om voldoende te drinken en vezelrijk, energie- en eiwit verrijkt te eten.

Afhankelijk van uw thuissituatie en uw conditie kan er eventueel thuiszorg voor u geregeld worden. De verpleegkundige bespreekt dit met u.

U mag weer aan het verkeer deelnemen of werken als de wond op uw buik dicht is en als u denkt dat u daar weer toe in staat bent. Verricht u zware arbeid, bespreek dan tijdens uw controle-afspraak bij de chirurg of u weer mag gaan werken.

Omdat u kunststof in uw lichaam heeft gekregen (de prothese) is het belangrijk dat u zich beschermt tegen infecties die door bacteriën worden veroorzaakt. Moeten er bij u bijvoorbeeld tanden getrokken worden, krijgt u een operatie of hebt u een huidabces (infectie), dan heeft u preventief antibiotica nodig. Vertel dit altijd aan uw arts of tandarts.

Een aortaprothese gaat meer dan 25 jaar mee. U kunt na verloop van tijd weer alle activiteiten doen die u gewend was te doen. Of u in zo'n geval uw actieve leven weer op kunt pakken, hangt voor een belangrijk deel af van uw wensen en leefstijl. Het is aan te raden om met uw specialist te praten over bijvoorbeeld uw wens om zwanger te worden of over de sporten die u wilt beoefenen. Dit kan voorkomen dat u voor onverwachte problemen komt te staan.

Leefregels

Wanneer er sprake is van slagaderverkalking, betekent dit dat ook andere slagaders in uw lichaam aangetast kunnen worden. Om het ontstaan van een nieuwe slagaderverkalking te voorkomen is het aan te bevelen om zo gezond mogelijk te leven.

Dat houdt in:

- niet roken/stoppen met roken,
- gevarieerd eten met veel groente en fruit en twee maal per week vette vis,

- bij bakken en braden vloeibare olie of vetten gebruiken, zo weinig mogelijk verzadigde vetten eten,
- geen alcohol drinken of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag, dit geldt voor mannen en vrouwen,
- afvallen of bijeten tot een gezond gewicht (BMI tussen 18,5 en 25). Dit is de waarde die u krijgt als u uw gewicht deelt door uw lengte in het kwadraat (ook met apps te berekenen).
- veel bewegen, minimaal 30 minuten per dag (dit gaat hoge bloeddruk tegen, verlaagt uw cholesterol en houdt uw gewicht op peil),
- weinig zout gebruiken, hiermee kunt u eraan bijdragen dat uw bloeddruk niet te hoog wordt.

Antistolling

Geadviseerd wordt om levenslang antistollingsmiddelen te gebruiken. Uw arts bepaalt welke medicijnen u nodig heeft en of controle bij de trombosedienst nodig is.

Controle

Na zes weken heeft u een controleafspraak bij de vaatchirurg. U krijgt dan een duplexonderzoek en een echo. Na 1 jaar en 5 jaar na de operatie heeft u weer een afspraak bij de vaatchirurg. Voorafgaand aan deze afspraak krijgt u een duplexonderzoek van de buik.

Vragen of problemen

Krijgt u thuis klachten zoals koorts of pijn, gaat de wond bloeden of pussen, neem dan contact op met het wondexpertisecentrum. Dit kan van maandag tot en met vrijdag op telefoonnummer 058 – 286 69 03. Heeft u nog vragen? Dan kunt u tijdens werkdagen contact opnemen met de vaatpolikliniek en in het weekend met de huisartsenpost. Het telefoonnummer van de vaatpolikliniek is 058 – 286 60 70, keuze 2

Ook wanneer u onder behandeling bent bij de vaatchirurg in Heerenveen of Sneek kunt u de eerste zes weken na de operatie contact opnemen met het MCL.

www.mcl.nl

Polikliniek vaatchirurgie, route 32
Wondexpertisecentrum, route 32

058 – 286 60 70, keuze 2
058 – 2865 69 03