

Pijn na de operatie

U bent in het Medisch Centrum Leeuwarden opgenomen om een operatie te ondergaan. U kunt er daarom waarschijnlijk al rekening mee houden dat u na de operatie pijn zult hebben.

Over pijn

Pijn op zich is een vervelend gevoel, maar het heeft een belangrijke functie. Pijn waarschuwt het lichaam bij beschadiging of de kans op beschadiging, en voorkomt zodoende erger. Denk bijvoorbeeld aan het terugtrekken van een hand als deze te dicht bij het vuur komt. Daarnaast zorgt pijn ervoor dat een beschadigd lichaamsdeel ontzien wordt.

Over pijn na een operatie

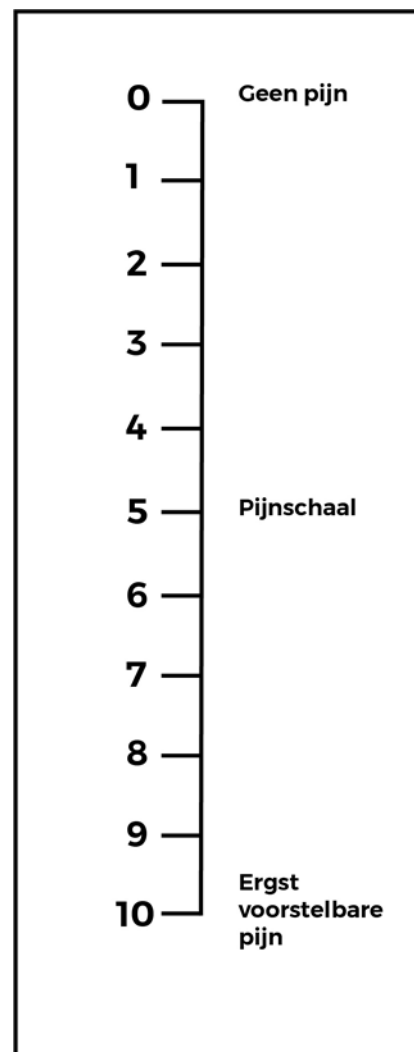
Na een operatie spelen andere facetten een rol. Voor een spoedig herstel is het belangrijk dat u na een operatie goed kunt blijven doorzuchten, ophoesten en bewegen. Ook is het voor het herstel belangrijk om redelijk snel maar gedoseerd weer in beweging te komen. De afdelingsverpleegkundigen weten precies wat u wel en niet mag. Daarnaast is voldoende rust en ontspanning van belang. Pijn na een operatie heeft een negatieve invloed op de voorgaande zaken. Met name in de eerste dagen kan pijn het goed doorzuchten, ophoesten, bewegen en ontspannen belemmeren. In deze situatie staat de pijn uw herstel in de weg en dient daarom goed bestreden te worden.

Hiervoor zijn diverse mogelijkheden. Pijn kan bestreden worden door middel van tabletten, zetpillen, injecties of andere technieken die door de anesthesioloog worden voorgeschreven. Daarnaast hebben ook verpleegkundigen diverse mogelijkheden om uw pijn te verlichten.

De pijnschaal

Om uw pijn goed te kunnen bestrijden is het noodzakelijk om te weten hoeveel pijn u heeft. In dit ziekenhuis wordt daarom gebruik gemaakt van pijnregistratie. Uw rol daarin is erg belangrijk. U voelt de pijn, en alleen u kunt bepalen hoe erg het is.

Pijnregistratie betekent voor u dat verpleegkundigen en artsen in de dagen na de operatie regelmatig vragen naar een pijncijfer. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een 'pijnschaal', een soort thermometer voor pijn.



Hieronder staat aangegeven hoe u deze pijnschaal kunt gebruiken:

Als u het hebben van geen pijn op 0 stelt, en de ergste pijn die u zich kunt voorstellen op 10, dan kunt u binnen deze 'schaal' een cijfer geven aan de pijn die u op dat moment heeft. Het gaat daarbij om de pijn van dat moment, niet om de pijn van een uur geleden of van de voorgaande nacht. Het kan bij het geven van een cijfer helpen te bedenken dat weinig pijn in het gebied van 0 tot 4 hoort, matige pijn in het gebied van 4 tot 7 en erge pijn in het gebied van 7 tot 10.

Daarbij is het belangrijk dat u deze waarde zelf kiest, en dat niet door iemand anders (zoals de verpleegkundige of een familielid) laat doen. Het geven van een cijfer lijkt in het begin lastig, maar blijkt in de praktijk wel mee te vallen. Als u er aan gewend bent wordt het steeds gemakkelijker.

Zoals eerder gezegd, is het belangrijk dat u na een operatie niet te veel pijn heeft. Daarom vragen de afdelingsverpleegkundigen u regelmatig naar uw pijn. Ook kunt u bij hen terecht met vragen over pijn, de behandeling daarvan en met vragen over de pijnschaal.

Tot slot

In het begin van de folder werd opgemerkt dat u waarschijnlijk al rekening houdt met pijn na de operatie. Hopelijk is het nu iets duidelijker voor u dat te veel pijn na een operatie niet goed voor u is, en uw herstel in de weg kan staan. Denk daarom niet dat pijn erbij hoort, en dat u het in stilte moet dragen. Praat erover met de verpleegkundige. Probeer een cijfer aan de pijn te geven, ook al komt dit in het begin wat vreemd over. Uw hulpverleners kunnen hierdoor sneller en effectiever uw pijn bestrijden.

De eerste 24 uur na de ingreep mag u niet zelf autorijden of op een andere manier actief deelnemen aan het verkeer. U bent in geval van een ongeval dan misschien niet verzekerd.

Afbeelding: MCL

www.mcl.nl

MCL

058 – 286 66 66

©MCL oktober 2023

Docnr. 18682 (9)