

Leefregels na een achterste exenteratie

U heeft een operatie gehad waarbij we uw rectum, baarmoeder en/of een deel van uw vagina hebben weggehaald. Ook heeft u een stoma gekregen. Voor een goed herstel zijn een aantal leefregels belangrijk.

Wond

- Het duurt ongeveer 6 weken totdat uw wond helemaal genezen is.
- Soms maken we een plastiek om de wond te sluiten. U moet dan 3 weken in een kikkerhouding zitten. Zorg dat u beweegt zonder dat er zit- of schuifkrachten op het plastiek komen. Dit geldt voor 6 weken.

Bloedverlies en afscheiding

U kunt nog wat bloed of bruine afscheiding verliezen na de operatie.

- Bloed verliezen is normaal tot 2 weken na de operatie.
- Bruine afscheiding is normaal tot 6 weken na de operatie.

Leefregels

Nat worden

- U mag niet in bad en niet zwemmen tot de controle op de polikliniek.
- U mag wel douchen. Maar gebruik de eerste 2 weken geen zeep op de wond.

Dit is belangrijk om infecties te voorkomen.

Tampons

U mag de eerste 6 weken na de operatie geen tampons gebruiken.

Stoma

- U kunt met het stomazakje douchen en in bad.
- Let op dat de huid rondom de stoma heel blijft. Kijk of er geen wondjes ontstaan. Twijfelt u? Bel dan met de stomaverpleegkundige (06 50 03 20 30).

Autorijden

U mag na 6 weken weer autorijden als u:

- zonder pijn kunt bewegen,
- niet meer duizelig bent,
- en geen medicijnen gebruikt die invloed hebben op de rijvaardigheid.

Bewegen en sport

- Het is belangrijk dat u beweegt. Beweging zorgt dat de kans op trombose lager is. Bij trombose raakt een bloedvat verstopt door een bloedprop. U kunt bijvoorbeeld wandelen. Wandelen is een goede vorm van beweging.
- Houd er rekening mee dat uw conditie erg verminderd is na de operatie. Probeer dit rustig weer op te bouwen.

De eerste 6 weken na de operatie gelden deze leefregels:

- U mag geen zwaar huishoudelijk werk doen. Bijvoorbeeld stofzuigen, dweilen of bedden opmaken.
- U mag niet zwaar tillen (niet meer dan 5 kilo). Til bijvoorbeeld geen zware boodschappen.
- U mag niet fietsen en sporten.

Geslachtsgemeenschap

De eerste 6 weken na de operatie mag u geen geslachtsgemeenschap hebben. Tenzij de arts iets anders met u heeft afgesproken. Geslachtsgemeenschap in de eerste 6 weken kan zorgen voor infecties van de wond en een slechte genezing van de wond.

Nabehandeling

De eerste weken na de operatie heeft u een hoger risico op trombose. Bij trombose raakt een bloedvat verstopt door een bloedprop. Daarom moet u de eerste 4 weken na de operatie het medicijn fraxiparine bij uzelf inspuiten. Dit maakt uw risico op trombose kleiner.

Wanneer contact opnemen?

Heeft u last van één van de klachten hieronder? Bel dan naar de kliniek Gynaecologie/Urologie

- U krijgt plotseling koorts boven de 38,5°C.
- De wond gaat bloeden.
- U produceert weinig tot geen urine.
- Uw wond is dik en rood.
- Uw ontlasting is 3 dagen na ontslag nog niet op gang gekomen (obstipatie).

Contact

Telefoonnummer kliniek Gynaecologie/Urologie: (010) 703 33 46

