



Pijn na de operatie

Binnenkort word je geopereerd. Na een operatie voel je meestal pijn, maar gelukkig kunnen we daar van alles aan doen. Wij leggen je graag uit hoe we na de operatie de pijn meten én bestrijden. Met pijn bedoelen we: wat jij vindt dat pijn is! Pijn kan dus per persoon verschillen. Als jij zegt dat het pijn doet, dan doet het ook pijn.

Pijn na een operatie

We proberen er natuurlijk voor te zorgen dat je zo min mogelijk pijn voelt. Het verschilt per operatie hoeveel pijn je hebt. Meestal heb je bij een grote operatie meer pijn dan bij een kleine operatie. Maar dat is voor iedereen anders. Je kunt dus het beste van tevoren aan de arts of verpleegkundige vragen of je bij jouw operatie veel pijn kunt verwachten.

Wat kunnen de gevolgen zijn van pijn?

- Als je na de operatie veel pijn hebt, zorgen stofjes in je lichaam (stresshormonen) ervoor dat je minder goed geneest.
- Door pijn kun je minder goed oefeningen doen en duurt het langer voordat je weer gaat bewegen.
- Met pijn kun je minder goed meewerken wanneer de verpleegkundige of arts je onderzoekt of verzorgt.

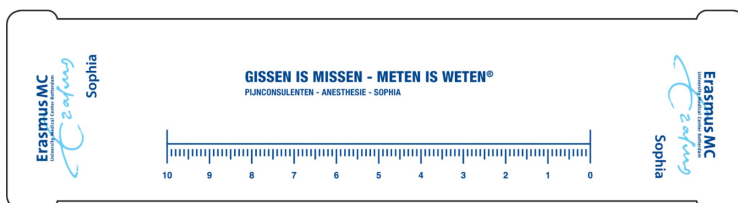
Daarom is het heel belangrijk om zo goed mogelijk en zo snel mogelijk aan de verpleegkundige te vertellen dat je pijn hebt, zodat die er iets aan kan doen.

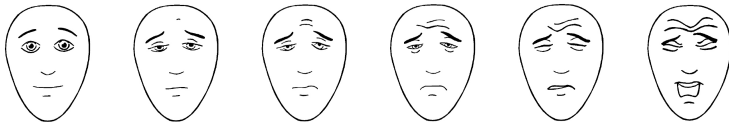
Hoe kun je pijn meten?

Met een thermometer meet je of je koorts hebt. Maar zo'n apparaat bestaat niet om pijn te meten. Jij kunt alleen zelf vertellen of je pijn hebt en hoe erg die pijn is. Je moet het dus zelf aangeven.

Pijnscore

In het ziekenhuis werken we met een pijnscore. Afhankelijk van je leeftijd kiezen we een pijnmeetinstrument. Dit kan de gezichtjesschaal zijn of het VAS-latje of de cijfers 0 t/m 10. Je geeft een 0 als je helemaal geen pijn hebt en een 10 als je de ergste pijn hebt die jij je kunt voorstellen. We vragen je minimaal 3 keer per 24 uur aan te geven hoeveel pijn je hebt. We weten dat dit lastig is, maar het is wel belangrijk dat je het probeert.





Je kunt nooit een verkeerd cijfer geven, het gaat om de pijn die jij voelt

Is de score te hoog, dan gaat de verpleegkundige hier iets aan doen. Bijvoorbeeld door met de arts te overleggen of je meer pijnstillers mag hebben.

Het kan zijn dat je alleen op bepaalde momenten pijn hebt, bijvoorbeeld bij bewegen of bij hoesten. Je kunt dan dat speciale moment een cijfer geven en dit vertellen aan de verpleegkundige.

Als het mogelijk is leggen we je voor de operatie de pijnscore al een keer uit. Je scoort dan (waarschijnlijk) een nul en als je daar aan terugdenkt na de operatie, kun je de pijn makkelijker een cijfer geven.

Pijnmedicijnen

Na de operatie krijg je pijnstillers zo lang als jij dat nodig hebt. We kijken regelmatig of je meer of juist minder medicijnen nodig hebt. We geven de medicijnen op vaste tijden, vaak om de 6 uur en in ieder geval tot 24 uur na de operatie. Hierdoor zorgen we dat je zo min mogelijk pijn hebt.

Er zijn verschillende manieren om pijnstillers te geven:

- Met een **tablet**. Deze kun je met drinken (eerst met water) of later met vla of yoghurt doorslikken. De verpleegkundige kan de tablet ook fijnmalen en oplossen in water.
- Met een **drankje**.
- Met een **zetspil**. Een zetspil is een langwerpige witte pil, die smelt na het inbrengen via je billen (anus).
- Met een **infuus**, dan komt het medicijn meteen in je bloed.
- Met een **PCA-pomp**. Het medicijn krijg je dan ook via een infuus, maar door de pomp kun je op een knop drukken en jezelf medicijnen geven als je voelt dat je pijn krijgt (over de PCA-pomp is aparte informatie).
- Met een **epiduraal katheter**. Dit is een heel dun slangetje dat op de operatiekamer in je rug wordt ingebracht. Dit gebeurt tijdens de anesthesie (narcose). Je voelt hier dus helemaal niets van. De eerste dagen na de operatie krijg je pijnstillers via dit dunne slangetje. Naast de epidurale pijnstilling (via het slangetje in je rug) krijg je als extra pijnstilling paracetamol en/of diclofenac als pil of als zetspil. Als je geen pijn meer hebt, mag het slangetje eruit. Je krijgt daarna nog steeds pijnstillers, zoals paracetamol. Het verwijderen van het slangetje doet geen pijn.
- Met een **loco-regionale katheter**. Dit is een heel dun slangetje dat op de operatiekamer in je te opereren arm of been wordt ingebracht. Dit gebeurt tijdens de anesthesie. Je voelt hier dus helemaal niets van. 1 of 2 dagen na de operatie krijg je pijnstillers via dit dunne slangetje. Naast het slangetje in je arm of been, krijg je als extra pijnstilling paracetamol en/of diclofenac als pil of als zetspil. Als je geen pijn meer hebt, wordt het slangetje eruit gehaald. Je krijgt daarna nog steeds pijnstillers, zoals paracetamol. Het verwijderen van het slangetje doet geen pijn.



De meest gebruikte pijnstillers zijn:

- (1) Paracetamol (tablet of zetpil)
- (2) Diclofenac (tablet of zetpil)
- (3) Tramadol (tablet, zetpil of druppels)
- (4) Morfine (via infuus of morfinedrank)

In deze volgorde bouwen we de pijnstilling ook op. We beginnen met Paracetamol (1) en geven Morfine (4) pas bij ernstige pijn. Voor iedere pijnstiller geldt een maximaal aantal dat je mag hebben per 24 uur. Wanneer je het maximale aantal van bijvoorbeeld paracetamol hebt gekregen, geven we er een andere pijnstiller bij. Soms kom je al met morfine (4) vanaf de operatiekamer. De arts weet dan dat de operatie die je hebt gehad veel pijn kan geven. Na de operatie komt de pijnconsulent bij jou langs om te kijken of de medicijnen verminderd kunnen worden en bouwt dan rustig de sterkte van de pijnstilling af.

Je kunt door de medicijnen bijwerkingen krijgen. We houden goed in de gaten of je een bijwerking hebt, bijvoorbeeld misselijkheid. Als dat gebeurt, doen we hier iets aan. Als je graag de bijsluiter wilt zien, kun je dat altijd aan de verpleegkundige vragen. Een bijsluiter is een papiertje waar de (bij)werking van een medicijn op staat.

Wat kun je zelf doen om de pijn te verminderen?

Wanneer je niet steeds aan de pijn denkt, voel je het meestal ook minder. Het is daarom fijn om wat afleiding te hebben. Door je bijvoorbeeld te concentreren op je ademhaling, door bezoek dat langskomt, door te msn'en, televisie of film te kijken, games te spelen, muziek te luisteren, te dagdromen over leuke dingen, of naar de speelkamer te gaan. Soms is het lekker om wat koude of juist iets warme tegen je aan te leggen om zo de pijn te verminderen. Bijvoorbeeld een kruik of een coldpack (een heel koude kruik).

Heb je nog vragen?

Heb je over deze informatie of over andere dingen nog vragen, dan kun je die altijd stellen aan de pijnconsulent, de verpleegkundige of de arts. Je kunt de pijnconsulent ook bellen.

Contact

Pijnconsulent (010) 70 30 239.





