



Leefregels wondgenezing



U bent opgenomen geweest in het Erasmus MC en na ontslag naar huis gegaan met een wond. Wij vragen u om onderstaande leefregels in acht te nemen zodat de wond zo goed mogelijk geneest. De hechtingen van uw wond zijn tijdens uw opname verwijderd of er is een afspraak gemaakt om deze door uw (huis)arts te laten verwijderen. De wond sluit zich meestal binnen tien dagen. De volledige wondgenezing duurt echter ongeveer zes weken. U hoeft de wond thuis geen speciale verzorging meer te geven.

Leefregels

- **Douchen:** u mag met de wond gewoon douchen. Dep de wond na afloop goed droog met een schone handdoek;
- **Hygiëne:** goede hygiëne is voor een snelle wondgenezing van groot belang;
- **Lichamelijke inspanning en tillen:** wanneer u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot wat u gewend was. Forceer niets, neem regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan. Zwaar lichamelijk werk en tillen zorgen voor extra druk op de wond. Vermijd dit als u een wond heeft aan buik, borst of rug. Vraag aan uw arts advies of u een tilverbod heeft en geen zwaar lichamelijk werk mag verrichten;
- **Hoesten en persen:** hevig hoesten of persen kunnen eenzelfde effect hebben, afhankelijk van de plaats van uw wond. Vraag zo nodig advies hoe u hier het beste mee om kunt gaan;
- **Zonnebaden:** zonnebaden is de eerste 6 maanden sterk af te raden met een litteken. Bedek het lichaamsdeel met kleding als u de zon in gaat. Is dit niet mogelijk, gebruik dan zo vaak als mogelijk is een zonnebrandmiddel met minimaal factor 50.

Wondontsteking

Het komt niet zo vaak voor, maar het kan gebeuren dat de wond gaat ontsteken. Let u daarom op de volgende verschijnselen:

- Huid rondom de wond wordt rood en warm of gezwollen;
- Er is toenemende pijn aan de wond;
- Er komt pus uit de wond;
- U heeft een temperatuurverhoging.

Wanneer u een van deze verschijnselen opmerkt, neemt u dan contact op met de voor u afgesproken contactpersoon. Heeft u gedurende de eerste 30 dagen na uw operatie één of meer van de bovenstaande symptomen gehad? Meld dit bij uw eerstvolgend polikliniekbezoek of geef dit door bij een telefonische afspraak.

Litteken

Iedere wond laat min of meer een litteken na. Het is wel mogelijk om littekenvorming zoveel mogelijk te beperken. Kort nadat de wond gesloten is, kunt u het litteken inwrijven met vaseline om de huid soepel en goed doorbloed te krijgen. Mocht u ondanks deze behandeling niet tevreden zijn over het resultaat of klachten krijgen over het litteken, raadpleeg dan uw behandelend arts of huisarts.





