

Leefregels na tepelreconstructie

Wat mag ik wel en niet doen na een tepelreconstructie? En wanneer moet ik direct contact opnemen? Wij hebben de belangrijkste leefregels voor u op een rij gezet.

De leefregels zijn onder voorbehoud. Het kan zijn dat uw behandelend arts andere afspraken met u maakt.

Wanneer contact opnemen?

Het is belangrijk dat u **direct** contact opneemt bij de volgende klachten:

- lichaamstemperatuur van 38°C of meer
- plotselinge of hevige pijn in het operatiegebied
- roodheid van het operatiegebied
- toegenomen warmte (gloeien) van het operatiegebied
- toenemende zwelling van het operatiegebied
- een algeheel malaisegevoel (slap, niet lekker voelen)

Leefregels

- Wij adviseren u niet te roken. Door te roken heeft u meer kans op complicaties.
- De tepel is in het begin erg groot, omdat de huid de neiging vertoont glad te trekken. Hierdoor krimpt de tepel 25 - 50% in de eerste 6-12 maanden na de reconstructie.
- Over de tepel heeft u een sponsje om ervoor te zorgen dat er geen druk op de tepel komt. Draagt u het sponsje 2 - 3 weken.
- U mag 48 uur na de operatie weer douchen. De plastisch chirurg vertelt u wat u kunt doen met het sponsje. Soms is het sponsje afgedekt met een waterdichte folie, waarmee u kunt douchen. Het kan ook zijn dat u het sponsje voor het douchen eraf moet halen om het droog te houden. Na het douchen droogt u de huid goed aan de lucht en plakt u het sponsje weer met een pleister vast. -U mag na minimaal 4 weken weer in de sauna als de wond goed genezen is.
- U mag na 3 weken weer op uw buik slapen.
- U kunt direct weer werken, maar bescherm de tepels goed met sponsjes (bij zwaar lichamelijk werk adviseren wij u een week te wachten).
- Als de wond goed genezen is, kunt u na 1-2 weken weer sporten. Beschermt u uw tepels de eerste 3 weken goed met sponsjes.

Contact

- Polikliniek Plastische chirurgie: (010) 704 01 37 (maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 16.30 uur)
- Kliniek (verpleegafdeling) Plastisch chirurgie: (010) 703 32 46 of (010) 703 75 63 (bezoektijden van 11.00 tot 21.00 uur)
- Bij een spoedgeval buiten kantoortijden belt u naar de spoedeisende hulp: (010) 704 01 45 (vraag naar de dienstdoende arts van de Plastische chirurgie)

Patiëntinformatiecentrum Oncologie (PATIO)

Het patiëntinformatiecentrum is er voor iedereen die met kanker te maken krijgt, als patiënt of naaste. Het informatiecentrum bevindt zich aan de Zimmermanweg en is geopend van maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur. Telefoon: (010) 704 12 02. Mail: patio@erasmusmc.nl Voor alle mogelijkheden en activiteiten: www.erasmusmc.nl/kankerinstituut/patio. Kijkt u ook eens naar het ervaringsverhaal van Joris: youtu.be/4GVqbuyUSnA





