

Leefregels na een borstverkleining

Wat mag ik wel en niet doen na een borstverkleining (mamareductie)? 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.
- Gaat u met 1 of meerdere drains naar huis, dan krijgt u instructies over hoe u hier thuis mee om moet gaan. De drain mag eruit bij 30 ml of minder wondvocht per 24 uur. Komt er na 7 dagen (exclusief de operatiedag) meer dan 30 ml vocht, neemt u dan contact op met de verpleegkundig consulent. De consulent overlegt met de plastisch chirurg wat te doen. Dit hangt af van de hoeveelheid wondvocht en hoe het vocht eruitziet. Valt dag 7 in het weekend, belt u dan de vrijdag ervoor of de maandag erna.
- Op de wond kan een doorzichtige wondfolie geplakt zijn. Deze mag u 7 dagen na de operatie voorzichtig verwijderen. Mocht voor die tijd vocht onder de folie ophopen, verwijder de folie dan direct.
- Zijn er smalle papieren pleisters op de wond geplakt, dan mag u deze vanaf 7 dagen na de operatie voorzichtig weghalen als ze vies zijn of blaren veroorzaken. Anders kunt u ze ook laten zitten tot aan de eerstvolgende controle op de polikliniek.
- U mag 48 uur na de operatie weer douchen. Als de wond bedekt is met wondfolie of papier pleisters, dan kunt u deze gewoon laten zitten.
- Voor een optimale genezing adviseren wij u:
 - de eerste 6 weken dag en nacht een sportbeha te dragen
 - 6 weken niet met uw volle gewicht op uw armen te steunen en niet zwaar te tillen (niet meer dan 5 kg)
 - informatie over fysiotherapie na een borstreconstructie te lezen
- U mag na minimaal 4 weken weer in de sauna als de wond goed genezen is.
- U mag na 6 weken weer op uw buik slapen.
- Als de wond normaal geneest, mag u na 6 weken een beugelbeha dragen.
- Als u weer gaat werken, adviseren wij het volgende:
 - -doe de eerste 2 weken alleen lichte werkzaamheden
 - til de eerste 6 weken niet zwaar (niet meer dan 5 kg)
 - bouw na 6 weken uw activiteiten rustig op tot normaal
- Voor sporten geldt het volgende:
 - u kunt na 6 tot 8 weken rustig gaan opbouwen
- Leest u de informatie over fysiotherapie na een borstreconstructie voordat u begint met sporten en/of werken.



Contact

Verpleegkundig Consulent Mammacare (VCM)

Telefoon: 06 - 333 24 918 (maandag t/m vrijdag van 08.30 en 17.00 uur)

Buiten deze tijden belt u naar de kliniek waar u was opgenomen.

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



