

Leefregels na plaatsen definitieve prothesen

Wat mag ik wel en niet doen na een plaatsen van de definitieve prothesen? 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.
- Een prothese heeft een wat geruwd oppervlak. Hier vormt een dun kapsel (vliesje) omheen, dat aan dat oppervlak vastgroeit. Als u teveel beweegt gebeurt dit niet, wij adviseren u daarom:
 - 6 weken lang dag en nacht een sportbeha te dragen
 - de eerste 10 dagen de ellebogen niet hoger te bewegen dan de schouder
 - de informatie over fysiotherapie na een borstreconstructie te lezen.
- De plastisch chirurg vertelt u of en hoelang een eventuele elastische borstband nodig is. De band houdt de prothese op zijn plaats en draagt u over uw sportbeha.
- U mag na minimaal 4 weken weer in de sauna als de wond goed genezen is.
- U mag in de zon of onder de zonnebank als het litteken goed genezen is. Maar gebruik de eerste 12 maanden een sunblock of bedek het litteken omdat deze anders verkleurt.
- 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
- tennis, nordic walking, skiën of schaatsen mag in principe ook weer na 6 tot 8 weken. Schade aan de prothese door vallen is echter voor eigen risico.
- Leest u de informatie over fysiotherapie na een borstreconstructie voordat u begint met sporten en/of werken.

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



