

Leefregels na een totale exenteratie

U heeft een operatie gehad. Daarbij hebben we de tumor en een deel van uw darmen en uw blaas weggehaald. Bij vrouwen halen we ook de baarmoeder en een deel van de vagina weg. U heeft een colonstoma en een urinestoma gekregen. Voor een goed herstel zijn een aantal leefregels belangrijk.

Wond

Het duurt ongeveer 6 weken totdat uw wond helemaal genezen is.

Als u een plastiek heeft

Soms maken we een plastiek om de wond te sluiten.

- U moet dan 3 weken in een kikkerhouding zitten.
- Zorg dat u beweegt zonder dat er zit- of schuifkrachten op het plastiek komen. Dit geldt voor 6 weken.

Leefregels

Nat worden

- U mag niet in bad en niet zwemmen tot de controle op de polikliniek.
- U mag wel douchen. Maar gebruik de eerste 2 weken geen zeep op de wond.
- U kunt douchen en in bad met het stomazakje.

Voor vrouwen

- Na de operatie kunt u nog wat bloed of bruine afscheiding verliezen uit uw vagina.
- Bloedverlies is tot 2 weken na de operatie normaal.
- Bruine afscheiding is tot 6 weken na de operatie normaal.

Stomazorg

Let op dat de huid rondom de stoma heel blijft. Kijk of er geen wondjes ontstaan. Twijfelt u? Bel dan met de stomaverpleegkundige (06 50 03 20 30).

Autorijden

U mag weer autorijden als u:

- zonder pijn kunt bewegen,
- niet meer duizelig bent,
- en geen medicijnen gebruikt die invloed hebben op de rijvaardigheid.

Bewegen en sport

- Het is belangrijk dat u beweegt. Beweging zorgt dat de kans op trombose lager is. Bij trombose raakt een bloedvat verstopt door een bloedprop. U kunt bijvoorbeeld wandelen. Wandelen is een goede vorm van beweging.
- Houd er rekening mee dat uw conditie erg verminderd is na de operatie. Probeer dit rustig weer op te bouwen.

De eerste 6 weken na de operatie gelden deze leefregels:

- U mag geen zwaar huishoudelijk werk doen. Bijvoorbeeld stofzuigen, dweilen of bedden opmaken.
- U mag niet zwaar tillen (niet meer dan 5 kilo). Til bijvoorbeeld geen zware boodschappen.
- U mag niet fietsen en sporten.

Geslachtsgemeenschap

De eerste 6 weken na de operatie mag u geen geslachtsgemeenschap hebben.

Geslachtsgemeenschap in de eerste 6 weken kan zorgen voor infecties van de wond en een slechte genezing van de wond.

Nabehandeling

De eerste weken na de operatie heeft u een hoger risico op trombose. Bij trombose raakt een bloedvat verstopt door een bloedprop. Daarom moet u de eerste 4 weken na de operatie het medicijn fraxiparine bij uzelf inspuiten. Dit maakt uw risico op trombose kleiner.

Wanneer contact opnemen?

Heeft u last van één van de klachten hieronder? Bel dan naar de kliniek Gynaecologie/Urologie.

- U krijgt plotseling koorts boven de 38,5°C.
- Uw wond is dik en rood.
- Uw wond gaat bloeden.
- U heeft pijn in uw zij (flankpijn).
- U produceert weinig tot geen urine.
- Uw ontlasting is 3 dagen na ontslag nog niet op gang gekomen (obstipatie).

Voor vrouwen

- U heeft langer dan 2 weken bloedverlies uit uw vagina.
- U heeft langer dan 6 weken bruine afscheiding.

Contact

Telefoonnummer kliniek Gynaecologie/Urologie: (010) 703 33 46



