

# Leefregels na een borstoperatie



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen



## Activiteiten

- Alle activiteiten waarbij bijzondere krachtsinspanning van uw armen wordt gevraagd, worden voor de tijdsduur van 6 weken na de operatie afgeraden. Ook het verrichten van zware huishoudelijke werkzaamheden zoals stofzuigen, ramen zemen e.d. wordt afgeraden. Wel is het advies om de arm aan de geopereerde kant goed te bewegen.
- In verband met de narcose mag u de eerste 24 uur na de operatie niet als bestuurder aan het verkeer deelnemen. Fietsen en autorijden kunt u het best proberen door eerst korte ritjes te maken.
- U mag 6 weken na de operatie weer zwemmen, mits de wonden goed genezen zijn.
- Gedurende 6 weken na de operatie mag u niet onder de zonnebank.

## Douchen

- U mag 48 uur na de operatie weer douchen. De pleister kunt u tijdens het douchen laten zitten. Na het douchen kunt u de pleister verwijderen en de wond droog deppen met een handdoek.
- Deodorant mag u weer gaan gebruiken als de (oksel)wond geheeld is, ongeveer na een week.

## Hechtingen

- Er worden meestal hechtingen geplaatst die vanzelf oplossen. Soms ziet u een doorzichtig draadje aan het uiteinde van de wond dat irritatie kan geven. Dit draadje wordt poliklinisch afgeknipt tijdens de eerstvolgende controleafspraak.
- Over de wond zitten nog witte stripjes (steristrips). Deze geven extra steun aan het onderliggend weefsel en blijven zitten na het verwijderen van de pleister. Zolang ze netjes zitten hoeft u ze er niet af te halen. Als ze gaan krullen, kunt u het loszittende gedeelte afknippen.

## Wondverzorging

- De wond kan goed genezen zonder pleister. Dit is ook beter voor de omliggende huid. Ons advies is om de pleister uiterlijk 48 uur na de operatie af te laten.
- Het gebied rondom de wond kan doof of vreemd aanvoelen. In de loop van de tijd herstelt het gevoel zich voor het grootste deel. Maak dit bespreekbaar met uw specialist of de verpleegkundig specialist/consulent Mammacare.

- Bij een operatie waarbij ook de okselklieren zijn weggehaald, kan er in de bovenarm of het okselgebied een doof of vreemd gevoel blijven bestaan. Bij deze operatie maakt de wond ook veel wondvocht (seroom) aan. Als de drain is verwijderd, kan het vocht zich in de onderhuidse wondholte ophopen. Dit kan geen kwaad, maar kan wel hinderlijk zijn. Het is mogelijk om het vocht op de polikliniek Chirurgie weg te laten halen. U kunt hiervoor tijdens kantooruren contact opnemen met de verpleegkundig specialist/consulent Mammacare via het algemeen telefoonnummer van het Ommelander Ziekenhuis Groningen: 088- 066 1000. Buiten kantooruren en in het weekend kunt u ook via dit telefoonnummer contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp.
- Soms komt het vocht via het litteken spontaan naar buiten. Dit is niet ernstig. U kunt een absorberend verband gebruiken om het vocht op te vangen.
- U kunt uw litteken gedurende een periode van enige maanden regelmatig masseren en insmeren met een eenvoudige verzorgende crème (liefst hypoallergeen). Het litteken wordt hierdoor wat soepeler. Als de wond gesloten is, mag u na 2 weken beginnen met het masseren en insmeren. Als u bestraald moet worden, overlegt u dan met de radiotherapeut over de verzorging van de bestraalde huid.
- In het begin kan de wond wat dik zijn en dik aanvoelen. Dit neemt geleidelijk aan af. Een litteken bereikt na 2 à 3 jaar zijn definitieve vorm en kleur.

## Seksualiteit en intimiteit

- Door de operatie krijgt u te maken met veranderingen in het uiterlijk. Het kan tijd en moeite kosten om hieraan te wennen. Soms vinden vrouwen het eng om hun lichaam aan te raken of in de spiegel te kijken.
- Na een borstsparende operatie voelt de borst anders aan; de borst en tepel kunnen stugger zijn, de tepel kan tijdelijk niet meer hard worden en is minder sensueel gevoelig. Het aanraken van de borst kan pijn of een onprettige zenuwprikkel geven. Soms voelt de borst erg hard aan.

Hoewel het vaak lastig is om over seks te praten, helpt het wel om uw gevoelens te bespreken. Vragen die u op het gebied van seksualiteit en intimiteit hebt, kunt u bespreken met uw arts en de verpleegkundig specialist mammacare.

## Dragen van de BH

- Na een operatie waarbij de borst is verwijderd kan het in het begin pijnlijk en knellend aanvoelen om een BH te dragen met een voorlopige prothese. Om dit vervelende gevoel te beperken, kunt u bijvoorbeeld de BH alleen dragen als u bezoek krijgt of naar de winkel gaat. Hierna

kan de BH dan weer af. Ongeveer 6 tot 8 weken na de operatie kunt u de tijdelijke borstprothese vervangen door een definitieve borstprothese. Bij een behandeling met radiotherapie is dit ongeveer 2 maanden na het beëindigen van de radiotherapie.

Een borstprothese wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij de verpleegkundig specialist/consulent Mammacare.

- We adviseren om na een borst besparende operatie een goed steunende BH te dragen, bijvoorbeeld een sport-BH of een BH zonder beugel. Er zijn ook speciale BH's te koop die u zou kunnen gebruiken, de zogenaamde '*post-op Bra*'. Het dragen van een BH geeft steun aan de wond.

Ons advies is om de BH in de eerste 2 weken na de operatie 24 uur per dag te dragen. Vindt u dit prettig, dan kunt u dit langer blijven doen.

## Ruimte voor aantekeningen en vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**ommelanderziekenhuis.nl**

T 088 - 066 1000

OZG (11-19) CHI 518