

Gynaecologie

# Herstel en leefregels na een operatie aan uw bekkenbodem



Het Antonius Ziekenhuis vormt samen met  
Thuiszorg Zuidwest Friesland de Antonius Zorggroep

U hebt een operatie aan uw bekkenbodem gehad. De adviezen en leefregels in deze folder kunnen helpen bij uw herstel.

## **Het herstel**

### **Persoonlijke verzorging**

- U mag direct na de operatie weer onder de douche.
- De eerste weken na de operatie kunt u wat bloederige afscheiding hebben:
  - Neem geen bad en gebruik geen tampons zolang u bloederige afscheiding hebt.
  - Als u veel afscheiding hebt, kunt u 2 keer per dag met de douche de buitenkant van de vagina schoonspoelen.

### **Pijn**

- Bij pijn kunt u, als dat nodig is, paracetamol gebruiken. Maximaal 4 keer per dag 1000 mg.

### **Plassen en ontlasting**

- Het is belangrijk om regelmatig te plassen. Als u blaasklachten hebt of pijn bij het plassen, is het verstandig om uw urine te laten onderzoeken op een eventuele blaasontsteking.
- Ook is het belangrijk dat u niet hoeft te persen voor de ontlasting. Eet daarom vezelrijke voeding en drink minstens 1,5 liter vocht per dag. Als dat nodig is, kunt u middelen krijgen om de ontlasting soepel te maken.

### **Hechtingen**

- De hechtingen lossen in ongeveer 6 weken op. Er kan dan ook weer wat bloedverlies zijn.

## **Leefregels**

Het herstel kan bij iedereen anders zijn. De één herstelt snel, bij de ander gaat het wat langzamer. Soms is er een complicatie waardoor het langer duurt.

Als u merkt dat bepaalde activiteiten nog vermoeiend zijn, kunt u beter een stapje terugdoen. Gun uw lichaam de tijd om te herstellen.

De volgende leefregels kunnen u hierbij helpen:

1-2 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neem veel rust.</li> <li>• Doe geen boodschappen en geen huishoudelijk werk.</li> <li>• Alleen traplopen als dat nodig is, bijvoorbeeld als u naar bed gaat.</li> <li>• Maak uw eten alleen zelf klaar als dat nodig is.</li> </ul>
3-4 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huishoudelijk werk langzaam opstarten en uitbreiden.</li> <li>• Eten zelf klaarmaken.</li> <li>• Tillen tot maximaal 5 kg.</li> <li>• Wandelen, maar niet langer dan een half uur.</li> <li>• Autorijden. <b>Let op:</b> u kunt moeite hebben met de concentratie. Houd hier rekening mee als u gaat autorijden.</li> </ul>
5-6 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activiteiten verder uitbreiden.</li> <li>• Fietsen.</li> <li>• Tillen tot maximaal 10 kg.</li> </ul>
na 6 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normale activiteiten kunnen meestal weer.</li> <li>• Sporten langzaam opbouwen.</li> <li>• Geslachtsgemeenschap mag weer.</li> <li>• Gemiddeld zwaar werk kan weer.</li> </ul>

## Controle afspraak polikliniek

- 2 weken na de ingreep hebt u een telefonische afspraak met de verpleegkundige.
- Er wordt een afspraak voor u gemaakt met de gynaecoloog voor ongeveer 6 weken na de ingreep. U bespreekt dan hoe het met u gaat, hoe uw herstel verloopt, of de operatie geholpen heeft en of er problemen met het plassen en/of de ontlasting zijn.

## Contact

Hebt u in de periode tot de controleafspraak vragen of problemen? Neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie

De polikliniek is te bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 12:00 uur en tussen 13:00 en 16:00 uur.

T: 0515 - 48 89 83.

Buiten kantooruren kunt u in dringende gevallen contact opnemen met de Spoedeisende hulp via de receptie van het ziekenhuis.

T: 0515 - 48 88 88.

**Antonius Ziekenhuis**  
Bolswarderbaan 1, Sneek  
T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord  
T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord  
T 0527 - 48 87 77

**Thuiszorg Zuidwest Friesland**  
Bolswarderbaan 3, Sneek  
T 0515 - 46 11 00

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**