

# MC Groep

**Gynaecologische operatie**

**Adviezen en oefeningen**



## **Patiënteninformatie**

Gynaecologische operatie adviezen en oefeningen versie02

## **1 Na de operatie**

Eerste dag na de operatie

- De ademhaling

Voorkom longproblemen door niet te kort en te oppervlakkig adem te halen.

Adem elk uur vijf keer achter elkaar diep in, naar de buik toe. Blaas daarna weer rustig uit. Door regelmatig diep adem te halen, kunt u bij pijn beter ontspannen.

- Ondersteuning bij hoesten

Als u moet hoesten, is het verstandig de buik(wond) met beide handen of met een klein kussentje te ondersteunen. Probeer de hoestprikkel niet te onderdrukken.

U kunt ook de keel schrapen of kort achter elkaar hoesten.

- Probeer ieder uur een minuut uw voeten te bewegen.

## **2 De volgende dagen**

Uit bed komen:

De verpleging helpt u uit bed te komen. U kunt eerst op uw zij draaien en door steun van de armen rechtop gaan zitten. U kunt ook eerst rechtop gaan zitten door het hoofdeinde van het bed omhoog te brengen. U schuift met de benen uit bed. Tegelijkertijd komt u in de zit stand aan de rand van het bed met steun van de armen.

Zitten:

Wanneer u een plastiek operatie heeft gehad, kan het zitten pijnlijk zijn. Probeer te gaan zitten met de billen tegen elkaar gedrukt.

Staan:

Probeer rechtop te staan zonder krampachtig te zijn.

Lopen:

Zodra het mogelijk is mag u korte stukjes lopen.

## **3 Toilethouding**

Plassen

Na verwijdering van de katheter is het verstandig om regelmatig, vijf tot zeven keer per dag te gaan plassen. Een goede houding om te plassen is ontspannen rechtop zitten met een licht holle rug. Neem rustig de tijd, ontspan de bekken-bodem bewust, onderbreek het plassen niet en voorkom persen. Kantel daarna uw bekken voor en achterover, naar links en rechts.

Ontlasting

Een goede houding is ontspannen voorover zitten, met de armen op uw bovenbenen gesteund en de voeten plat op de grond. Ontspan de bekkenbodem en voorkom hard persen. Ga naar het toilet zodra u aandrang voor ontlasting voelt, stel het niet uit.

## **4 Naar huis**

Nadat u in ons ziekenhuis bent geopereerd, is nu het moment gekomen dat u onze afdeling gaat verlaten. Wij hebben gemerkt dat er bij veel patiënten vragen bestaan over de periode na het ontslag. Middels deze folder hopen we op een aantal van deze vragen antwoord te kunnen geven.

## **5 Moe**

Eenmaal thuis, wordt de eerste periode door veel vrouwen als teleurstellend ervaren. U hebt in het ziekenhuis misschien het gevoel dat u tot heel wat in staat bent, maar thuis valt dat vaak tegen. U bent sneller moe en kunt minder aan dan u van uzelf gewend bent. Het beste kunt u toegeven aan de moeheid en extra rusten. Te hard van stapel lopen heeft vaak een averechts effect. Bedenk dat een operatie altijd een aanslag is op uw lichaam en op uw reserves.

## **6 Pijn**

Zeker de eerste paar weken na de operatie kunt u best nog pijn ervaren. Wanneer de operatie via een snede in de buik heeft plaatsgevonden, is de kans hierop groter dan wanneer u via de schede bent geopereerd. Als de pijn zodanig is, dat paracetamol en/of aspirine onvoldoende helpt, bij koorts hoger dan 38.5°C of andere problemen wordt u geadviseerd contact op te nemen met het ziekenhuis.

### **7 Afscheiding**

Wanneer uw baarmoeder verwijderd is, kunt u de eerste weken nog wat (oud) bloed of bruinige afscheiding hebben. Gebruik hiervoor liever geen tampons. Tevens kunt u na enige tijd weer wat helderrood bloedverlies hebben als de inwendige hechtingen beginnen op te lossen. Wanneer eventueel bloedverlies duidelijk meer is dan bij een menstruatie, moet u contact opnemen met het ziekenhuis.

### **8 Douchen/ in bad**

Het is geen probleem om te douchen, ook niet wanneer u een litteken in de buik heeft. In bad gaan wordt voor een periode van ongeveer 2 weken afgeraden.

### **9 Plassen**

Het komt voor dat vrouwen na een operatie een blaasontsteking krijgen. Laat bij klachten de ochtendurine nakijken bij de huisarts of onze polikliniek Gynaecologie.

### **10 Zwaar tillen**

De eerste zes weken is het verstandig om zwaar tillen zoveel als mogelijk te voorkomen. Er kan dan teveel druk komen te staan op het operatiegebied. Het is lastig om precies aan te geven wat wel en niet te zwaar is. Pijn is vaak een goede leidraad. Het optillen van een emmer of zware boodschappentas kan men beter vermijden, lichtere werkzaamheden zoals koken of afwassen kunt u geleidelijk weer gaan doen.

### **11 Fietsen**

De eerste weken kunt u beter niet fietsen, maar na een week of 3 kunt u dit geleidelijk weer gaan doen. Stop als u moe wordt.

### **12 Auto rijden**

De eerste weken kunt u beter niet zelf autorijden. Ook wanneer u zich lichamelijk beter voelt moet u er rekening mee houden dat uw reactiesnelheid verminderd is. Hierdoor kan autorijden verzekeringstechnisch niet verstandig zijn. Wilt u zeker weten of u al weer mag autorijden neem dan contact op met uw verzekeringsmaatschappij.

### **13 Werken**

Over het algemeen adviseren we vrouwen die buitenshuis werken om zes weken thuis te blijven. Maar dit is natuurlijk een gemiddelde. Voor vrouwen die zwaar lichamelijke arbeid verrichten, bijvoorbeeld in de schoonmaak, is deze periode wellicht nog langer, terwijl vrouwen met een kantoorbaan misschien weer eerder aan de slag kunnen. Luister vooral ook naar uw eigen lichaam. Of begin, in overleg met uw werkgever, met halve dagen.

### **14 Seksualiteit**

Wanneer uw baarmoeder verwijderd is, is er in de top van de schede een litteken. Het is voor de genezing beter wanneer er dan niets tegenaan komt. Daarom wordt seksuele gemeenschap de eerste zes weken ontraden. Het kan natuurlijk geen kwaad om al eerder op alternatieve manieren te vrijen of seksueel opgewonden te raken. Overigens is het niet ongebruikelijk dat bij vrouwen de eerste tijd na een operatie de seksuele gevoelens op een wat lager pitje staan. Als bij de nacontrole zes weken na de operatie blijkt, dat het litteken in de schede goed genezen is, dan kunt u weer proberen

gemeenschap te hebben. Vaak zal dat voor u beiden in het begin wat onwennig zijn.

### **15 Bekkenbodemoefeningen**

Hieronder leest u hoe u de bekkenbodem kunt aanspannen en ontspannen door enkele eenvoudige oefeningen.

- Neem rustig de tijd om de bekkenbodem te vinden, bijvoorbeeld in liggende houding met een kussen onder de knieën.

- Span de bekkenbodem aan door te doen alsof u een plas of een windje inhoudt.

Uw bekkenbodem wordt als het ware ingetrokken. Het is niet de bedoeling dat u de bil- of buikspieren aanspant.

U voelt de spanning rond de plasbuis, vagina of anus. Het duidelijkst voelt u de intrekking rond de anus. Nu heeft u de bekkenbodem aangespannen.

- Hierna ontspant u de bekkenbodem door deze 'los te laten'. U voelt nu de bekkenbodem uitzakken. Dit is ontspanning van de bekkenbodem.

- U weet nu de bekkenbodem te vinden.

U kunt deze bewust aanspannen en ontspannen.

Als dit gemakkelijk gaat, kunt u op verschillende manieren de bekkenbodem aanspannen en ontspannen, bijvoorbeeld:

- De bekkenbodem kort en krachtig aanspannen, daarna goed ontspannen. U kunt deze oefening tien keer achter elkaar herhalen.

- De bekkenbodem krachtig aanspannen en tot tien tellen aangespannen houden, daarna de bekkenbodem goed ontspannen. Herhaal deze oefening vijf keer.

- U kunt de bekkenbodem op vele manieren in verschillende houdingen oefenen.

### **16 Telefoonnummers**

Mochten zich thuis problemen voordoen, of heeft u nog dringende vragen die met de operatie samenhangen voordat u op nacontrole moet komen, dan kunt u ons altijd telefonisch bereiken op een van onderstaande nummers.

telefoon:

0320- 271888 (polikliniek gynaecologie Lelystad)

0527- 637273 (polikliniek gynaecologie Emmeloord)

buiten kantoortijden telefoon:

0320-271345 (afdeling gynaecologie Lelystad)

---

MC Zuiderzee  
Ziekenhuisweg 100  
8233 AA Lelystad  
(0320) 271 911  
[www.mczuiderzee.com](http://www.mczuiderzee.com)

MC Emmeloord  
Urkerweg 1  
8303 BX Emmeloord  
(0527) 63 76 37  
[www.mcemmeloord.com](http://www.mcemmeloord.com)

MC Dronten  
Het Zwarte Water 77  
8253 PD Dronten  
(0320) 271 911  
[www.mcdronten.com](http://www.mcdronten.com)

Polikliniek Urk  
Gezondheidscentrum  
Het Dok  
Vlechttuinen 1  
8322 BA Urk