

## **Leefadviezen na een sinus pilonidalis/ haarnestcyste (lasertechniek)**

## **Algemene leefregels en instructies na een operatie**

Het is belangrijk dat u na de behandeling 24–48 uur rustig aan doet. Wel is het verstandig om een aantal keer te bewegen door bij voorbeeld een stukje te wandelen.

Als de behandeling onder algehele narcose heeft plaats gevonden moet u er rekening mee houden dat de narcose pas na 24 uur volledig is uitgewerkt. Het is raadzaam voorzichtig te zijn met het bedienen van mechanische en elektrische apparaten.

## **Leefregels na een sinus pilonidalis**

*Wondverzorging:* De wond moet elke dag worden uitgespoeld met schoon water en elke keer nadat u ontlasting hebt gehad. Dit kan onder de douche. Omdat het belangrijk is dat de wond (2 - 3 weken open blijft, adviseren wij u om met een wattenstokje de wond(jes) open te houden zodat overtollig vocht makkelijk naar buiten kan komen. Dit kan gevoelig zijn maar is in principe niet pijnlijk. Het is wel erg belangrijk en zal het genezingsproces alleen maar versnellen. Daarna de wond afdekken met een maandverband en eventueel een vochtig steriel gaasje in de wond doen.

*Douchen:* De eerste 24 uur na de operatie mag u nog niet douchen. Daarna is dat wel toegestaan. De eerste 2 weken na de operatie mag u nog niet in bad of naar het zwembad i.v.m. de wond. Door het warme en het stilstaande water in het bad/swembad is de kans op infecties verhoogd.

*Sporten:* Wacht hiermee tot u bij de chirurg bent geweest voor de nacontrole.

*Poli controle:* Bij ontslag krijgt u een afspraak mee voor een controle op de polikliniek. Deze is ongeveer een week na de operatie gepland.

*Pijnbestrijding:* Het wondgebied kan de eerste dagen gevoelig zijn. Bij pijnklachten raden we u aan, tenzij anders voorgeschreven, om regelmatig paracetamol (maximaal 4 x 1000 mg per dag) te gebruiken. Zo nodig krijgt u een recept mee voor extra pijnstilling voor de eerste dagen na de operatie. Een goede pijnbestrijding kan uw herstel positief beïnvloeden.

*Herstel:* Ieder lichaam herstelt anders na een operatie. Het is belangrijk een goede balans te vinden om uw herstel te bespoedigen. Een middagdutje doet vaak wonderen. Plan de eerste week geen afspraken, maar als u zich goed voelt mag u op geleide van uw kunnen de activiteiten uitbreiden.

## **Contact opnemen**

In de volgende gevallen moet u contact opnemen:

- Als u koorts boven de 38,5 graden Celsius heeft.
- Als u toenemende pijn heeft die met paracetamol niet verdwijnt.
- Bij veranderingen aan de wond (roodheid, zwelling, warmte en/of vocht uit de wond).

## **Telefoonnummers**

Tot de eerste policonrole na uw ontslag adviseren wij u bij problemen contact op te nemen met de poli chirurgie (tijdens kantooruren) of verpleegafdeling (buiten kantooruren).

Daarna kunt u bij problemen contact opnemen met uw huisarts.

- Poli chirurgie Emmeloord: 0527-637255
- Poli chirurgie Lelystad: 0320-271198 (ma-vr 9-16 uur)
- Afdeling chirurgie/urologie Lelystad: 0320-271499 (buiten kantoorijden)

---

MC Zuiderzee  
Ziekenhuisweg 100  
8233 AA Lelystad  
(0320) 271 911  
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord  
Urkerweg 1  
8303 BX Emmeloord  
(0527) 63 76 37  
www.mcemmeloord.com

MC Dronten  
Het Zwarte Water 77  
8253 PD Dronten  
(0320) 271 911  
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk  
Gezondheidscentrum  
Het Dok  
Vlechttuinen 1  
8322 BA Urk