

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN




Ontslagadviezen na een hysterectomie

Gynaecologie



Az Damiaan
Dicht bij het leven

 **Aarzel niet om contact op te nemen met ons.
Wij helpen je graag verder.**

secretariaat gynaecologie - verloskunde: 059 41 60 30

www.azdamiaan.be/nl/zorgaanbod/gynaecologie-verloskunde
gynaecologie@azdamiaan.be

© Az Damiaan vzw, april 2021. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Az Damiaan heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn Az Damiaan, de artsen en medewerkers hiervoor niet aansprakelijk.

Adviezen na een hysterectomie

Steunkousen

De steunkousen die je gedurende het verblijf in het ziekenhuis kreeg, draag je best tot twee weken na de operatie. Bij een goede mobilisatie is dit thuis niet noodzakelijk.

Baden en douchen

Douchen kan geen kwaad voor de wond of het litteken, ook met een buiklitteken. De wonde wordt vóór het ontslag afgedekt met een verband waarmee je kan douchen. Dit verband blijft ter plaatse tot 10 dagen na de operatie. Gezien hechtingen vaak onderhuids geplaatst worden, dienen deze niet verwijderd te worden.

Cave: wel afdeppend drogen om het verband niet los te wrijven.

De eerste vier weken na de operatie of zolang je blijft bloeden/afscheiding geven, kan je beter niet in bad gaan of zwemmen.

Pijnbestrijding

Pijn na een operatie is normaal. Indien nodig kan je thuis pijnmedicatie verder nemen. Paracetamol (bv. Dafalgan®, Panadol®, Perdolan®,...) of een niet-steroïdaal ontstekingsmiddel (bv. Ibuprofen®, Nurofen®: wel opletten bij maagproblemen!). Het wordt aangeraden om deze medicatie in te nemen bij de maaltijd.

Ontlasting

Als gevolg van de operatie zijn de darmen stil komen te liggen. Omdat je minder beweegt dan normaal, is er een grotere kans op verstopping. Het is aan te raden om voldoende te drinken en regelmatig te bewegen. Probeer gezond te eten, met name vezelrijke producten zoals bv. bruin of volkoren brood, zemelen, vers fruit en groenten.

Urineren

Na een baarmoederverwijdering kunnen soms plasproblemen ontstaan, zoals moeite hebben met het ophouden van urine. Dit komt doordat de blaas tijdens de operatie wordt losgemaakt van de baarmoeder. Deze plasklachten gaan bijna altijd vanzelf over.

Bloedverlies of afscheiding

- Zowel na een operatie via de vagina, als na een operatie via de buik kan je nog enkele weken via de vagina bloed verliezen. Is dit duidelijk meer dan bij een normale menstruatie, neem dan contact op met je arts.
- Kort na de operatie is de afscheiding helderrood, dit gaat over in roze tot lichtroze en vervolgens in bruinige afscheiding. Het kan van dag tot dag wat variëren. Als een inwendige hechting oplost, kan er soms weer wat helderrood bloedverlies optreden. Dit is dus een normaal verschijnsel en kan gebeuren 6 weken na de operatie.
- Wij raden je aan om de eerste 4 weken geen tampons te gebruiken om infectie en beschadiging te voorkomen.
- Als de baarmoeder verwijderd is, menstrueer je niet meer en kan je niet meer zwanger worden.
- Alleen als de baarmoederhals aanwezig is gebleven, kan je elke maand nog een heel klein beetje bloed verliezen en dien je nog controleuitstrijkjes te laten uitvoeren.

Seksualiteit

Wacht 6 tot 8 weken na de operatie met geslachtsgemeenschap. Het litteken ter hoogte van de vaginakoepel dient immers de tijd te krijgen om te helen zodat de wonde tussen de buik en de vagina niet terug openvalt. Dit houdt een medische urgentie in! Vaginale seks is dus **VERBODEN!**

Wondgenezing na een abdominale hysterectomie

- In principe is de buikwonde na een week voldoende genezen en zo sterk dat hij niet meer open zal springen. Hooguit kan er wat bloed of vocht uit

de wonde lopen, wanneer je onder de huid een bloedophoping/-uitstorting hebt. Je kan de pleisters op de wonde vervangen als ze vuil worden of na het douchen. Als de wondjes droog zijn, mogen ze open blijven aan de lucht. In het huidgebied rondom de buikwond kan gevoelloosheid optreden. Dit komt doordat er huidzenuwtakjes zijn doorgesneden. Het kan lang duren voor deze weer aangegroeid zijn. Bij zwelling of roodheid is het aangewezen om eerder op controle te komen. Na 6 weken kan de wond juist hypergevoelig zijn.

- Na één week mag je de wonde laten controleren door de huisarts.
- Huiddraadjes die niet vanzelf verteren mag je laten verwijderen bij uw huisarts 7 tot 10 dagen na de operatie.
- Wondinfectie: in geval van infecties is een goede wondverzorging belangrijk. Een infectie is te herkennen aan roodheid van het wondgebied, zwelling, verhoogde temperatuur en vorming van pus. Indien je deze tekenen hebt, gelieve op controle te gaan naar de huisarts.

Hormonale verandering

Als je vóór de operatie nog niet in de overgang was, leidt het verwijderen van beide eierstokken tot de overgang, met mogelijk de daarbij horende klachten (bv. opvliegers). Heb je na twee tot drie maanden nog steeds klachten, neem dan contact op met je gynaecoloog. Wanneer enkel de baarmoeder verwijderd werd, ga je hierdoor niet in de overgang.

Emotionele aspecten

Sommige vrouwen voelen zich na een baarmoederverwijdering 'minder vrouw', omdat ze geen kinderen meer kunnen krijgen en niet meer menstrueren. Het is belangrijk voor jezelf om deze gevoelens serieus te nemen. Een baarmoederverwijdering kan een rouwproces met zich meebrengen.

Trappen

Trappen bestijgen is toegelaten.

Sporten

Sporten mag niet eerder dan 4 weken na de operatie (ook buikspieren niet).

Luister daarbij naar wat jouw lichaam zelf als grens aangeeft.

Fietsen

Als je je er toe instaat voelt, is fietsen geen probleem. Begin met kleine afstanden. Wanneer je een vaginale operatie hebt gehad, kan dit soms problemen geven bij het op het zadel zitten.

Autorijden

Autorijden mag zodra je je er zelf weer veilig bij voelt, meestal is dit na een tot twee weken. Het is verstandig de eerste keren geen grote afstanden te rijden en niet alleen te gaan. Informeer ook altijd bij jouw verzekeraar wanneer je weer mag autorijden.

Vermoeidheid

In het ziekenhuis heb je misschien het gevoel gehad dat je tot heel wat in staat bent, maar eenmaal thuis valt dat vaak tegen. Je bent sneller moe en je kan minder aan dan je dacht. Je kan het best voldoende extra rust nemen. Te hard van stapel lopen heeft vaak een omgekeerd effect. Jouw lichaam geeft aan wat je wel en niet aan kan en het is belangrijk dat je daar naar luistert.

Huishoudelijke taken

Zodra je thuiskomt mag je langzaam jouw gewone bezigheden hervatten en kleine huishoudelijke taken uitvoeren. Doe dit geleidelijk aan. Overdrijf niet, maar strikte bedrust is zeker niet aangewezen. Verwacht wordt dat je na 1 tot 2 weken de gewone huishoudelijke zaken kunt doen.

Absoluut te vermijden gedurende de eerste zes weken:

- De eerste vier weken na de operatie kan je beter niet zwaar tillen (geen gewichten tillen die beide handen vragen!), een volle emmer water tillen of een zware boodschappentas: het weefsel dat net op een nieuwe plaats is vastgemaakt, kan weer los raken. In principe geldt een hef- en tilverbod > 5 kg gedurende de eerste vier weken.
- Het is dan ook belangrijk om de eerste vier weken na de operatie hulp voor zwaardere huishoudelijke bezigheden te regelen. Wel kan je licht huishoudelijk werk doen. Stop als je moe wordt.

Werkhervatting

De periode van herstel kan van vrouw tot vrouw sterk variëren. In het algemeen wordt een periode van 4-6 weken aangehouden. De lengte van de periode tot werkhervatting hangt natuurlijk wel af van het soort werk.

Controle

Na een vier à vijftal weken kom je terug bij jouw behandelende gynaecoloog voor een controleafspraak. Je kan reeds bij je ontslag een afspraak maken op het secretariaat gynaecologie (gelijkvloers, route 206) of telefonisch op het nummer 059 41 60 30.

Veelgestelde vragen

- Moet ik na de operatie nog uitstrijkjes laten maken? Als de baarmoederhals verwijderd is, hoeft je geen uitstrijkjes meer laten maken. Als de baarmoederhals is blijven zitten, is het verstandig een uitstrijkje te laten maken als je (eenmaal per drie jaar) een oproep krijgt voor het bevolkingsonderzoek naar baarmoederhalskanker.
- Waar blijven de eicellen? Net als vóór de operatie komen de eicellen na de eisprong in de buikholte terecht, waar ze vanzelf oplossen.
- Waar blijft het zaad? Het zaad komt via de vagina weer naar buiten, net als voor de operatie.

- Wordt de schede korter? De vagina houdt in principe dezelfde lengte als vóór de operatie.
- Hoe zit de vagina vast na de operatie? De vagina hangt niet los na de operatie. De zijkanten zitten vast aan de bekkenwand. De gynaecoloog maakt de ophangbanden van de baarmoeder aan de top van de schede vast.
- Kan de wond openspringen als ik te snel weer veel ga doen? De gynaecoloog sluit de wond met stevige hechtingen die langzaam oplossen. Door onverwachte bewegingen of door veel inspanning kan de wond niet ineens openbarsten. Wel kan door een vroegtijdige grote belasting een littekenbreuk ontstaan. Dit komt maar zeer zelden voor.
- Wat gebeurt er met de lege ruimte in mijn buik? Darmen vullen de ruimte die ontstaat door het verwijderen van de baarmoeder, direct op. Je loopt dus niet met een gat in je buik.

Wat is abnormaal?

Hoe goed een operatie ook wordt uitgevoerd, complicaties of verwikkelingen kunnen jammer genoeg altijd voorvallen.

Je contacteert je gynaecoloog best in de volgende situaties:

- vaginaal bloedverlies meer dan maandstonden
- toenemend opzetten van de buik met buikkrampen (zeker als je geen windjes of stoelgang kunt maken), misselijkheid, niet kunnen eten
- blijvende koorts of koorts > 38°C, niet beterend na inname van Dafalgan
- toenemende pijn in één of beide flanken of pijn bij het plassen
- aanhoudend veel vaginaal vochtverlies
- problemen met de operatiewondjes.

Neem altijd contact op als je je niet goed voelt en je het niet vertrouwt. Je kan ons beter een keer te veel dan te weinig bellen.

Na deze twee weken of bij overige klachten kan je contact opnemen met je huisarts.

Herstelperiode


De duur van het uiteindelijk herstel is bij elke vrouw verschillend. De meesten zijn na zes weken hersteld. Voor anderen vergt dit wat langer voor ze zich weer de oude voelen.

Nog vragen?

Jouw gynaecoloog is ten alle tijden bereid ze te beantwoorden.

Namens de hele dienst Gynaecologie Az Damiaan wensen we je een spoedig herstel toe.

VOLG ONS OP:

 / [azdamiaan](#)

 / [azdamiaan](#)

 / [company/azdamiaan](#)

 / [az-damiaan](#)

 / [@azdamiaan](#)



Az Damiaan
Dicht bij het leven

Az Damiaan vzw
Gouwelozestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40

info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be