

## Adviezen voor thuis na een borstoperatie

In deze folder vindt u algemene adviezen na een borstoperatie. Specifieke informatie die geldt voor uw situatie krijgt u van uw arts en/of verpleegkundige te horen.

- Neem na de operatie voldoende rust; u hoeft geen bedrust te houden. Het is goed voor uw herstel om rust af te wisselen met inspanning. Sporten mag alleen na overleg met uw arts. Luister hierbij naar de signalen van uw lichaam, zoals vermoeidheid of toename van pijn. De totale herstelperiode is 4 tot 6 weken.
- U mag douchen, ook met zeep. Zorg dat u zich met een schone handdoek afdroogt. Eventuele pleisters mogen dan verwijderd worden en verschoon het verband dagelijks. Overleg met uw arts wanneer u weer in bad mag of mag gaan zwemmen.
- U moet 3 weken dag en nacht een drukkend verband dragen, daarna mag het 's nachts af. U moet deze wel nog 3 weken overdag dragen.
- U mag minimaal 2 weken **niet** zwaar tillen. Uw ellebogen mogen niet boven schouderhoogte heffen. Na deze 2 weken mag u rustig opbouwen afhankelijk van uw klachten. Autorijden mag vanaf 2 weken na de operatie. Tijdens uw poliklinische controle krijgt u advies over het dragen van de autogordel.
- Uw eerste poliklinische controle vindt 2 weken na de operatie plaats. Hechtingen in de navel worden op de controleafspraak verwijderd. Als u met drains naar huis gaat komt u hoogstwaarschijnlijk eerder op controle.
- Neem eventuele pijnstilling zoals het moet volgens de regels. U mag maximaal 4 keer per dag 1000 milligram paracetamol gebruiken, eventueel aangevuld met de voor uw voorgeschreven pijnstillers.
- U hoeft thuis geen Fragmin meer te gebruiken. Ook de TED-kousen mogen worden uitgetrokken.

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*

**Wanneer moet u contact opnemen met de arts of polikliniek?**

Neem direct contact op als u last krijgt van:

- roodheid van de wond;
- koorts;
- pijn in het wondgebied;
- verkleuring van uw borst, de verkleuring kan wisselen van donker tot zwart. Dit kan wijzen op een verminderde doorbloeding;
- een gespannen gevoel of extreme pijn in de borst.

**Contact**

Heeft u vragen of twijfels? Neem dan contact op met de polikliniek via telefoonnummer (040) 888 8590.