



# Leefregels na een laparoscopische operatie

## — operatie via een kijkbuis

### **Leefregels voor als u weer thuis bent**

#### **Herstel**

Meestal kunt u na de operatie dezelfde of de volgende dag weer naar huis. Over het algemeen duurt uw herstel zeker twee tot drie weken. Bij een kleine en vlotte ingreep kan het herstel sneller gaan.

De eerste dagen na de operatie kunt u meestal wel voor u zelf zorgen, maar niet voor een gezin. Als u merkt dat u dingen nog niet kunt, doe die dan ook niet.

Vaak bent u sneller moe en kunt u minder aan dan u dacht. In dat geval is het verstandig om extra te rusten. Te snel weer aan het werk gaan zorgt dat u langzamer herstelt. Uw lichaam geeft aan wat u wel en niet aankunt. Daarnaast luisteren is belangrijk. Als u moe bent, neem dan rust. Als u voelt dat het beter met u gaat, dan kunt u geleidelijk uw activiteiten uitbreiden. Als u moet bukken, ga dan door uw knieën.

Een sneller herstel bij een laparoscopische operatie in vergelijking met een 'gewone' operatie is een van de voordelen van deze ingreep. Maar dit kan ook een nadeel zijn. Voor de omgeving kan het lijken alsof u met deze kleine sneetjes en het snelle ontslag uit het

ziekenhuis eigenlijk nauwelijks ziek bent. Hierdoor kan u minder steun en hulp thuis krijgen dan na een 'gewone' operatie met een grotere snede. Het is verstandig de signalen van uw lichaam ook na een laparoscopische operatie serieus te nemen.

### **Hechtingen**

Meestal worden voor het sluiten van de wond hechtingen gebruikt die uit zichzelf oplossen. Toch worden de littekens mooier als u de hechtingen laat verwijderen. U kunt de hechtingen tussen de 8 en 10 dagen na de operatie laten verwijderen op de poli gynaecologie. U krijgt hiervoor een afspraak mee als u naar huis gaat.

Soms verwijdt de huisarts de hechtingen. Bijvoorbeeld als het voor u moeilijk is om naar het ziekenhuis te komen of als u ver weg woont. U kunt aan uw huisarts vragen of hij de hechtingen wil verwijderen.

### **Pijn**

Voor pijn na de operatie krijgt u pijnstillers toegediend. Soms kunt u behalve buikpijn ook de eerste dagen nog last hebben van schouderpijn. Dit wordt veroorzaakt door het koolzuurgas dat bij de operatie in de buik is ingebracht en prikkeling geeft aan het middenrif. Dit koolzuurgas werd gebruikt om meer ruimte in de buik te maken. Dit gas wordt langzaam door het lichaam opgenomen en hierdoor zullen de klachten langzaam verdwijnen. Tegen de pijn kunt u 2x paracetamol 500 mg innemen, maximaal 8 tabletten per dag. In overleg met uw gynaecoloog kan ook een andere pijnstiller erbij voorgeschreven worden bijvoorbeeld Naproxen, Ibuprofen of Diclofenac.

### **Voeding**

Eet voeding met veel vezels en drink 1,5 liter vocht (koffie en thee tellen ook mee). Dit is belangrijk om verstopping en onnodig persen te voorkomen.

### **Bloedverlies**

U kunt de eerste weken last hebben van bloedverlies doordat er een instrument aangebracht is op de baarmoedermond dat een klein wondje gemaakt heeft. Dit kan slijmachtig tot donkerder (oud bloed) zijn.

Opnieuw helderrood bloed verliezen als u weer thuis bent is niet normaal (meer dan een maandverbandje). Neem dan contact op met het ziekenhuis, zie kopje 'Telefoonnummers'.

### **Blaasontsteking**

U kunt na de operatie door de katheter een blaasontsteking ontwikkelen. Klachten zijn: pijn en/of een branderigheid gevoel bij het plassen, pijn in de onderbuik en koorts. Hiervoor moet u contact opnemen met de huisarts om uw urine (plas) te laten nakijken. Als het nodig is krijgt u antibiotica.

### **Douchen**

Zolang u nog bloedverlies heeft via de vagina of buikwond mag u geen tampons gebruiken, niet baden, zwemmen of naar de sauna gaan. Ook is het beter te wachten met seksueel contact tot het bloedverlies is gestopt. Dit in verband met hygiëne en risico op een infectie. Douchen mag wel.

## **Weer aan het werk**

Bespreek met uw gynaecoloog wanneer u weer aan het werk kunt. Bij het weghalen van een cyste, ovarium, eileider of een buiten baarmoederlijke zwangerschap zijn er geen bezwaren om uw normale bezigheden te hervatten na de operatie. Luister naar uw lichaam.

## **Autorijden**

De effecten van een narcose kunnen soms langer duren. Wij adviseren pas na 2 weken na de operatie auto te gaan rijden. Dit heeft te maken met uw verzekering.

## **Emotionele gevolgen van de operatie**

Een gynaecologische operatie kan ook emotionele gevolgen hebben. Het kan enige tijd duren voordat u de ingreep heeft verwerkt. Dit is heel normaal. Het kan gebeuren dat u emotioneel wordt op momenten waarop u dit anders nooit gebeurde. Praat over uw gevoelens met bijvoorbeeld uw partner, huisarts of de gynaecoloog. Schaamt u zich niet voor uw emoties.

## **Seksualiteit**

Uw seksleven kan door de operatie veranderen. De eerste paar keer dat u geslachtsgemeenschap heeft kunt u dit als vervelend/ licht pijnlijk ervaren. Een andere positie kan daar soms bij helpen. Wat voor de ingreep juist heel prettig was kan na de ingreep juist niet prettig zijn. Laat uw lichaam even wennen aan de nieuwe situatie en luister goed naar uw eigen lichaam. Houdt u (pijn)klachten? Neemt u dan contact op met de polikliniek gynaecologie en maak een afspraak met uw arts.

## **Sporten**

Bij een cyste, ovarium, eileider of buiten baarmoederlijke zwangerschap verwijdering mag u gaan sporten. Luister naar uw lichaam.

## **Controle op de polikliniek**

Na de operatie krijgt u een controle afspraak mee voor op de polikliniek. Als er weefsel is verwijderd tijdens de operatie, krijgt u dan de uitslag van het weefselonderzoek. De gynaecoloog bespreekt met u of nog verdere controle of behandeling nodig is.

## **Contact opnemen bij klachten en problemen**

U moet met ons contact opnemen als u binnen 6 weken na uw operatie last heeft van:

- een temperatuur boven de 38 graden (als dit niet komt door griep of een verkoudheid)
- uw wondjes die hevig rood zijn, gezwollen (dik) zijn en pijn doen
- bloedverlies meer dan een maandverbandje
- hevige buikpijn

Neem dan contact op met het ziekenhuis, zie kopje 'Telefoonnummers'.

## **Vragen**

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u na het gesprek met uw arts en na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan gerust aan de verpleegkundige of arts. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Ook als er na het onderzoek vragen, opmerkingen of klachten zijn, kunt u bellen met het ziekenhuis.

Zijn uw vragen niet dringend? Stel deze dan tijdens de (bel)afspraak met de gynaecoloog, uroloog of doktersassistente of via MijnSpaarneGasthuis. Zijn uw vragen dringend? Bel dan altijd met het ziekenhuis, zie onder kopje 'Telefoonnummers'.

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe.

## Telefoonnummers

- Van maandag t/m vrijdag 08.00 – 12.00 en 13.00 – 16.00 uur  
polikliniek gynaecologie (023) 224 0060
- Buiten de polikliniekuren de Spoedeisende Hulp (SEH) Haarlem (023) 224 4880

## Meer informatie

Bij de afdeling patiëntenvoorlichting in Haarlem Zuid en Hoofddorp en op de polikliniek gynaecologie en verloskunde kunt u terecht voor aanvullende informatie. U kunt brochures van de beroepsvereniging lezen of zelf downloaden via [nvog.nl](http://nvog.nl) onder de rubriek 'Ik ben patiënt', of via [degynaecoloog.nl](http://degynaecoloog.nl).

## Waar zijn we te vinden?

### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)