

# Richtlijnen na een operatie met robottechniek via de buik bij een verzakking van endeldarm/baarmoeder en/of blaas

*In deze folder vindt u adviezen en informatie over het herstel na een gynaecologische/chirurgische operatie met de Da Vinci operatierobot. Operaties die hieronder kunnen vallen, zijn:*

- Sacrocolpopexie
- Recto-vaginopexie

## Na de operatie

Na de operatie blijft u één tot enkele dagen in het ziekenhuis afhankelijk van de zwaarte van de operatie en uw lichamelijke conditie.

## Buikwondjes

De wondjes kunt u afdekken met een gaasje of pleister zolang er vocht uit komt. Als de wondjes droog zijn is dit niet meer nodig. De hechtingen hoeft u niet te laten verwijderen, deze lossen vanzelf op. Krijgt u echter last van de hechtingen, dan kunt u ze na 1 week laten verwijderen door de huisarts.

## Schouderpijn

De eerste paar dagen kunt u last hebben van schouderpijn of een benauwd gevoel rond het middenrif. Dit wordt veroorzaakt door het gas wat tijdens de ingreep in de buik wordt gebracht. Dit geeft prikkeling van de zenuwen van het middenrif.

## Opgezette buik

Na de operatie is uw buik de eerste paar weken nog wat opgezet. Dit wordt na verloop van tijd minder.

## Ontlasting

Na deze operatie is het noodzakelijk om te zorgen dat de ontlasting niet te hard wordt. U mag namelijk niet persen, dit is te pijnlijk en schadelijk voor de ingreep. Neem de tijd om de darmen goed te ledigen. Zorg voor een ontspannen houding op het toilet, waarbij de voeten goed gesteund zijn op de grond (zie brochure "Adviezen voor toiletgedrag"). Om de ontlasting soepel te houden, start u een dag na de operatie met movicolon. Dit zijn zakjes die u moet oplossen in water en dit houdt de ontlasting zacht. U krijgt bij ontslag een recept hiervan mee naar huis.

## Het herstel thuis

Afhankelijk van de aard van de operatie zal het volledige herstel ongeveer 4-6 weken duren. U kunt de eerste weken vaak wel voor uzelf zorgen, maar niet voor een gezin.

### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

### KvK Gooi en Eemland:

32082917

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

## Afbouwen paracetamol

Als u paracetamol wilt gaan afbouwen omdat u geen of nauwelijks meer pijn heeft, kunt u dat het beste volgens onderstaand schema doen:

- Neem 4 keer per dag 1 tablet paracetamol van 500 mg i.p.v. 2 tabletten van 500 mg.
- Gaat dit goed, neem dan 3 keer per dag 1 tablet enz.
- Het beste kunt u bij het afbouwen het laatste stoppen met de tablet van 8 en 22 uur.
- Hebt u nog teveel pijn bij het afbouwen, neem dan gerust een tablet extra. U mag per dag maximaal 4 keer \ 2 tabletten paracetamol van 500 mg.

## Voedingsadviezen

Gebruik een gezonde, gevarieerde en vezelrijke voeding. Vezels zitten vooral in volkoren producten en graanproducten, fruit en groente. Drink minstens twee liter vocht per dag. Bij vezelrijke voeding is het belangrijk om voldoende te drinken. Vezels nemen veel vocht op en als u dan te weinig drinkt wordt de ontlasting hard.

## Niet te zwaar tillen

Vermijd de volgende zware huishoudelijk klussen gedurende zes weken:

- zware boodschappentassen dragen
- bedden opmaken
- stofzuigen
- dweilen
- tillen van volle wasmanden/emmers
- dragen van kleine kinderen

U mag maximaal 1 tot 2 kilo tillen. Na zes weken mag u tot maximaal 10 kilo tillen. Ook als u druk op de bekkenbodem voelt bij lichtere werkzaamheden stel dat dan uit tot een later moment.

## Vermoeidheid

Vaak bent u sneller moe en kunt u minder aan dat u dacht. Geef dan toe aan de behoefte om een middagslaapje te doen en/of 's avonds vroeg te gaan slapen. Wanneer u rust, is het goed om de benen wat hoger te leggen. Dit vermindert de druk op de buik en de bekkenbodem en bevordert het herstel.

## Opbouwen van activiteiten

Het is raadzaam om de eerste twee weken rustig aan te doen en daarna de activiteiten langzaam aan op te bouwen als u zich voelt opknappen. Dat geldt ook voor fietsen en autorijden. Zolang er pijnklachten zijn raden wij aan om niet te fietsen en auto te rijden. Probeer zitten, lopen en liggen zo veel mogelijk af te wisselen. Dit zorgt ervoor dat de bekkenbodem zo min mogelijk belast wordt. Vermijd lang stil staan, dit geeft continu een verhoogde druk op de bekkenbodem. Als u zich zes weken na de operatie nog niet fit voelt, overleg dan met uw gynaecoloog, huisarts of bedrijfsarts.

## Bekkenfysiotherapie

Het is aan te bevelen (indien mogelijk) om vóór de operatie al te starten met bekkenfysiotherapie. Zes weken na de operatie kan de therapie weer gecontinueerd worden of opgestart. Tijdens de therapie leert u oefeningen om de steunfunctie van de bekkenbodem te optimaliseren. Hoe beter de bekkenbodem functioneert hoe beter het effect van de operatie. U krijgt adviezen over opbouw van activiteiten, werk en sport. U mag zelf een afspraak maken bij uw eigen bekkenfysiotherapeut. Kijkt u voor adressen anders op de website: [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com).

## Seksualiteit

De eerste weken is alles in de buik en vagina nog erg gevoelig. Het is verstandig om nog te wachten met het hebben van geslachtsgemeenschap tot zes weken na de operatie. Er is niets op tegen om al eerder seksueel opgewonden te raken of te masturberen. Ga nooit door met vrijen bij pijn. Voel wat er met de bekkenbodem gebeurt, houd er contact mee en ontspan bewust. Bij verminderde vochtigheid, maar wel voldoende opwinding kan gekozen worden voor het gebruik van een glijmiddel. Bij pijn, niet veroorzaakt door onvoldoende opwinding of vochtigheid, kan het aannemen van een andere houding misschien een oplossing bieden. Bij sommige vrouwen verandert de seksualiteitsbeleving. Veel vrouwen ervaren positieve effecten, zoals minder pijn of ongemakken van de verzakking bij het vrijen doordat de klachten verholpen zijn. Soms is er verandering in negatieve zin, zoals het minder zin hebben in vrijen. Het is belangrijk dat u luistert naar wat uw lichaam aangeeft.

## Nacontrole

Wanneer u met ontslag gaat, krijgt u een afspraak mee voor nacontrole. De gynaecoloog en/of chirurg bespreekt met u of nog verdere behandeling of controle noodzakelijk is. Ook krijgt u adviezen over werkhervatting en natuurlijk kunt u zelf ook vragen stellen.

## In geval van problemen

Bij hevige buikpijn, koorts, hevige bloedverlies in de vorm van elk uur een verzadigd groot maandverband en bij ongerustheid belt u binnen 48 uur na ontslag met de afdeling Gynaecologie, via tel.: 033 - 850 50 50. Na 48 uur na ontslag neemt u contact op met uw huisarts of huisartsenpost.

Alle genoemde brochures kunt u downloaden op de Meander website: [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)