

Leefregels voor patiënten met een Hernia Cicatricalis (littekenbreuk)

Dit zijn algemene richtlijnen, er kunnen andere aanvullende afspraken met de chirurg zijn gemaakt; de afspraken met de chirurg zijn leidend.

Lichamelijk:

Tilt u de komende ± twee weken niet zwaar.

Sporten mag, maar houdt er rekening mee dat u de komende zes weken geen buikspieroefeningen doet.

Voeding:

Er zijn geen restricties tot de voeding, u mag alles eten.
(de eerste dagen na operatie liever geen hele vette voeding).

Wondjes:

U kunt de eerste dag na de operatie kort douchen.

Als u gaat douchen kunt u de pleisters eraf halen, dan kunnen er na de douchebeurt weer nieuwe op.

De tweede dag na de operatie kunt u de pleisters eraf laten mits de wond droog is.

Hechtingen worden na tien tot veertien dagen verwijderd op de poli, tenzij dit oplosbare hechtingen zijn. Deze hechtingen lossen vanzelf op.

Zwemmen kan na tien dagen bij een volledig genezen wond.

Werken:

Werken en naar school gaan is goed mogelijk. Neemt u daarnaast wel rust als u voelt dat dit nodig is. Bij zwaar fysiek werk, houdt u rekening met het tillen en belasten van uw buikspieren.

Het is gebruikelijk dat u twee tot drie weken nodig heeft voor volledig herstel. Maakt u zich dus geen zorgen als u deze tijd nodig heeft.

Pijnstilling:

U kunt zo nodig thuis nog tot max. 4 x daags 2 paracetamol van 500mg innemen.

Het aanspannen van de buikspieren veroorzaakt pijn. Om de pijn te verminderen is het aan te raden om de wond bij hoesten met de handen te ondersteunen.

Aanvullende informatie:

- **Wanneer zich thuis complicaties voordoen bijvoorbeeld:**

Bij toenemende koorts 38.5 of hoger

Aanhoudende misselijkheid/braken

Roodheid of zwelling van de wond

De pijn alsmear heviger wordt ondanks de pijnstilling

neem in dit geval contact op met uw behandelend specialist via de polikliniek Chirurgie.

- **Bij problemen of vragen buiten kantooruren kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp.**
- **U heeft een afspraak meegekregen voor controle op de polikliniek of een belafpraak.**
Telefoon nummer Poli Chirurgie: (079) 346 28 85
Telefoon nummer Spoedeisende hulp: (079) 346 25 39

Tot slot

Wij stellen uw mening zeer op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze informatie of over uw behandeling, laat het ons dan weten.