

Herstelproces en leefregels na mastectomie

De eerste twee weken na de operatie moet u zoveel mogelijk rustig aan doen. Luister goed naar uw lichaam. Vermijd overmatige druk op de wonden, schuren of te veel beweging. Beperk alle activiteiten die risico hierop geven. Blijf wel rustig in beweging. Dat stimuleert de wondgenezing en is onder andere gunstig voor de bloedsomloop.

Pijnmedicatie

De hoeveelheid pijn is sterk afhankelijk van het individu, maar over het algemeen is de pijn goed te verdragen. U mag pijnstillers gebruiken. Gebruik nooit pijnstillers die acetylsalicylzuur bevatten (bijv. Aspirine, Saridon) aangezien deze invloed hebben op de bloedstolling en het risico op bloedingen kan vergroten. Gebruik Paracetamol (PCM) 500 mg en Ibuprofen (Ibu) 400 mg en volg hierbij onderstaand schema:

Dag	8.00 u	12.00 u	14.00 u	18.00 u	23.00 u
Operatiedag	Op aangeven van de verpleging/arts				
Dag 1	2 PCM + 1 Ibu	2PCM	1 Ibu	2 PCM	2 PCM + 1 Ibu
Dag 2	2 PCM + 1 Ibu	2PCM	1 Ibu	2 PCM	2 PCM + 1 Ibu
Dag 3	2 PCM + 1 Ibu	2PCM	1 Ibu	2 PCM	2 PCM + 1 Ibu

Verder Alleen innemen bij pijn. Geleidelijk afbouwen. Stop het eerst met de Ibuprofen

Als u last krijgt van uw maag, haal dan Pantazol (een maagbeschermer) bij de drogist of apotheek. Deze mag u innemen volgens gebruiksaanwijzing.

Restricties:

- ✓ 6 weken niet tillen (maximaal te heffen gewicht is 1 kg, zoals een pak melk)
- ✓ 6 weken niet de bovenarmen boven schouderhoogte heffen
- ✓ 6 weken niet autorijden en niet fietsen of brommer rijden
- ✓ 4 weken niet in bad, sauna, zwemmen etc.
- ✓ 6-8 weken niet sporten en 3 maanden geen krachtsport waarbij centraal de borstspier wordt getraind
- ✓ Littekens 1ste jaar beschermen tegen zonlicht (bijv dmv zonnebrand)

Nazorg na dubbele Incisie en omgekeerde T procedure

Het horizontale littekens is verbonden met pleisters. De tepels zijn teruggeplaatst als huid-transplantaat. De tepeltransplantaten worden met een pleister (inclusief soort 'sponsje') op de huid gefixeerd om ingroei van de tepel te bevorderen. Het verband op de tepels wordt door de verpleegkundige verwijderd tijdens de eerste poliklinische controle (5 tot 7 dagen na de operatie). De pleisters op de horizontale littekens blijven langer zitten. Zorg ervoor dat de huid en pleisters droog blijven tot aan de eerste controle. U hoeft dan ook niets te verschoenen of te wisselen tot dit moment (U mag wel het hesje losmaken om even te kijken).

De eerste poliklinische controle na de operatie

U heeft 5 tot 7 dagen na de operatie een fysieke controle op de verpleegafdeling in Bosch en Duin. Het verband op de tepels wordt verwijderd en het wondgebied wordt gecontroleerd. Pleisters en evt. andere verbandmiddelen (behalve de hechtstrips op de horizontale littekens) worden verwijderd. De verpleegkundige maakt foto's van het wondgebied via een beveiligde App en scant deze in in uw dossier middels een QR code. Pas na het verwijderen van de pleisters op de tepels is het toegestaan om kort te douchen. Zie 'Douchen'.

U kunt gewone wondgaasjes (non-woven 10x10 cm) of vette gaasjes (als de wond plakt) gebruiken om op de tepels te leggen voordat u de compressiebinder aantrekt. Dit is om eventueel wondvocht op te vangen, en om schuren te voorkomen. Op de tepels vormt zich een korst. Dit is een normaal proces. De korst valt, in z'n geheel of in delen, af na gemiddeld 4 tot 6 weken. Uw tepel wordt nu zichtbaar. Wanneer er tijdens dit proces een wondje ontstaat adviseren wij dit te verbinden met vette gazen totdat het wondje dicht is. De hechtstrips op de horizontale littekens dienen 2 tot 3 weken te blijven zitten. Ze laten vanzelf los. Allereerst zullen de uiteinden ervan loskomen. Deze kunt u zelf afknippen. Indien u de hechtstrips na 3 weken helemaal wilt verwijderen, dan kunt u dat het beste in sessies doen, door telkens onder de douche een stukje los te weken en af te knippen. Totdat het geheel eraf is.

De tweede controle afspraak

Ongeveer zes weken na de operatie heeft u een tweede, telefonische controle afspraak. U dient uiterlijk 3 dagen voorafgaand aan deze afspraak foto's van het operatiegebied te sturen, zodat deze beoordeeld kunnen worden voordat u gebeld wordt. Indien u geen foto's toestuurt, kan de afspraak niet doorgaan.

Wanneer gewenst kunt u een laatste afspraak krijgen ongeveer zes maanden na de operatie om het resultaat van de operatie te bespreken. Wanneer u hier behoefte aan heeft, neem dan contact met ons op via info@genderclinic.nl en geef daarbij aan of u een telefonische afspraak (met foto's) of een fysieke afspraak wenst. Indien u geen afspraak wenst hoeft u geen actie te ondernemen.

Let op! Genezingsproces van uw tepels (bij tepel als vrij huidtransplantaat)

Indien uw tepels zijn teruggeplaatst als vrij huidtransplantaat (bij Dubbele Incisie en Omgekeerde T procedure), kan er een (donkere) korst of blaarvorming op de tepels ontstaan. Het lijkt dan net alsof 'de tepel er af valt'. Soms schrikken mensen hiervan. In de meeste gevallen betreft dit echter het loslaten van de bovenste huidlaag, als onderdeel van het ingroei proces.

Wanneer de tepel als huidtransplantaat is teruggeplaatst moet de tepel opnieuw ingroeien. In de meeste gevallen, en als onderdeel van het helingsproces vormt zich een korst op de tepel. Het kan 4-6 weken duren voordat deze korst in delen dan wel in z'n geheel loskomt. De tepel inclusief tepelhof is daarna pas zichtbaar. Wanneer de huid van tepel nog niet geheel dicht is wordt u geadviseerd de wond te verbinden met een vet gaasje (Lomatuell, of bijv. Cuterin zalfcompres of anderszins) totdat de huid dicht is. Het vette gaas kan gefixeerd worden met een non-woven kompres 10x10 cm.

Indien u tussen de controles door toch nog twijfelt of uw wonden goed helen, mag u een foto's van het wondgebied mailen naar info@genderclinic.nl onder vermelding van uw naam, geboortedatum en operatie datum. Wij streven ernaar op werkdagen binnen 24 uur een specialist uw foto's te laten beoordelen. U krijgt dan terugkoppeling per mail of we bellen u even.

Nazorg na mastectomie ZONDER terugplaatsing van de tepels

Na 1 week mag u kort en niet te warm douchen, het hesje mag dan even uit. Zorg dat u kort afspoelt en niet lang gaat douchen. Zie tevens "Douchen". De eerste vier weken na operatie mag u niet zwemmen, baden of de sauna bezoeken. Hierdoor kunnen de hechtingen te vroeg oplossen en kunnen de wonden gaan wijken. U hoeft niets te doen tot aan de eerste afspraak (U mag het hesje 1x per dag openmaken om te kijken).

De eerste poliklinische controle na de operatie

U heeft ca. 2 weken na de operatie een fysieke controle op de verpleegafdeling in Bosch en Duin. Het wond gebied wordt gecontroleerd en zo nodig worden er pleisters en evt. andere verbandmiddelen (behalve de hechtstrips op de horizontale littekens) verwijderd. De verpleegkundige maakt foto's van het wondgebied via een beveiligde App en scant deze dan in uw dossier middels een QR code.

De hechtstrips op de horizontale littekens dienen 2 tot 3 weken te blijven zitten. Ze laten vanzelf los. Allereerst zullen de uiteinden ervan loskomen. Deze kunt u zelf afknippen. Indien u de hechtstrips na 3 weken helemaal wilt verwijderen, dan kunt u dat het beste in sessies doen, door telkens onder de douche een stukje los te weken en af te knippen. Totdat het geheel eraf is.

De tweede controle afspraak

Ongeveer zes weken na de operatie heeft u een tweede, telefonische controle afspraak. U dient minimaal 3 dagen voorafgaand aan deze afspraak foto's van het operatiegebied te sturen, zodat deze beoordeeld kunnen worden voordat u gebeld wordt. Indien u geen foto's toestuurt, kan de afspraak niet doorgaan.

Wanneer gewenst kunt u een laatste afspraak krijgen ongeveer zes maanden na de operatie om het resultaat van de operatie te bespreken. Wanneer u hier behoefte aan heeft, neem dan contact met ons op via info@genderclinic.nl en geef daarbij aan of u een telefonische afspraak (met foto's) of een fysieke afspraak wenst. Indien u geen afspraak wenst hoeft u geen actie te ondernemen.

Nazorg na donut, sleutelgat (keyhole) of vissenbek (Batwing of Fishmouth):

Vanaf 3 dagen na de operatie mag u kort douchen, het hesje mag dan even uit. Zorg dat u kort afspoelt en niet lang gaat douchen. Zie tevens "Douchen". De eerste vier weken na operatie mag u niet zwemmen, baden of de sauna bezoeken. Hierdoor kunnen de hechtingen te vroeg oplossen en kunnen de wonden gaan wijken. U hoeft niets te doen tot aan de eerste afspraak. U mag het hesje open maken om te kijken.

De eerste poliklinische afspraak na de operatie

U heeft ca. 2 weken na de operatie een fysieke controle op de verpleegafdeling in Bosch en Duin. Het wond gebied wordt gecontroleerd en zo nodig worden er pleisters en evt. andere

verbandmiddelen verwijderd. De verpleegkundige maakt foto's van het wondgebied via een beveiligde App en scannen deze dan in uw dossier middels een QR code.

U kunt gewone wondgaasjes (non-woven 10x10 cm) of vette gaasjes (als de wond plakt) gebruiken om op de tepels te leggen voordat u de compressiebinder aantrekt. Dit is om eventueel wondvocht op te vangen, en om schuren te voorkomen. U hoeft de wond niet schoon te maken, en er hoeven geen nieuwe pleisters op.

De tweede controle afspraak

Ongeveer zes weken na de operatie heeft u een tweede, telefonische controle afspraak. U dient minimaal 3 dagen voorafgaand aan deze afspraak foto's van het operatiegebied te sturen, zodat deze beoordeeld kunnen worden voordat u gebeld wordt. Indien u geen foto's toestuurt, kan de afspraak niet doorgaan.

Wanneer gewenst kunt u een laatste afspraak krijgen ongeveer zes maanden na de operatie om het resultaat van de operatie te bespreken. Wanneer u hier behoefte aan heeft, neem dan contact met ons op via info@genderclinic.nl en geef daarbij aan of u een telefonische afspraak (met foto's) of een fysieke afspraak wenst. Indien u geen afspraak wenst hoeft u geen actie te ondernemen.

Algemene informatie

Wat heb ik nodig na de operatie?

- ✓ Neem ruimvallende bovenkleding mee welke een sluiting heeft aan de voorkant (bijv. een vest met rits of overhemd met knoopjes) en schoenen die makkelijk aan gaan, om aan te trekken als u weer naar huis gaat
- ✓ Zorg dat u pijnmedicatie in huis heeft (paracetamol en ibuprofen)
- ✓ Draag de compressiebinder na de ingreep, 24/7 gedurende minimaal 4 weken. De binder helpt voorkomen dat vloeistof zich ophoopt en helpt de huid zich vast te hechten aan de onderlaag (borstwand).
- ✓ Het is handig om een aantal gaaskompresjes/vliescompressen/non-woven van 10x10 cm (niet steriel) bijv. van Cutisoft in huis te halen (verkrijgbaar bij drogist en apotheek)
- ✓ Afhankelijk van het herstelproces, kan het zijn dat u na controle geadviseerd wordt om 'vette gaasjes' op de tepels te doen en deze te fixeren met papieren fixatie tape. Dan worden bijvoorbeeld Cuticerin zelfkompres 7,5 x 7,5cm bedoeld. Dat is echter lang niet altijd nodig. Het is dan ook niet nodig deze op voorhand in huis te halen.

Douchen

Wanneer u gaat douchen mag het compressievest even uit. Let op, na de dubbele incisie en omgekeerde T-procedure mag u pas douchen nadat de pleisters op de tepels zijn verwijderd door de verpleging tijdens de eerste controle afspraak. Bij de donut, sleutelgat (keyhole) of vissenbek (Batwing of Fishmouth) procedure mag u vanaf 3 dagen na de operatie kort douchen.

Zorg dat u kort afspoelt en niet lang gaat douchen. Huid (en dus litteken) moet niet te week worden. Zorg ervoor dat u niet alleen bent als u de eerste keer gaat douchen. Vermijd te veel stoom in de douche, om de kans op flauwvallen te beperken. Sop mag erlangs lopen (bijv. uit de haren) maar gebied zelf niet inzepen. Dep de tepels droog met een schone handdoek.

In de eerste vier weken na operatie mag u niet zwemmen, baden of de sauna bezoeken. Hierdoor kunnen de onderhuidse hechtingen te vroeg oplossen en kunnen wondjes gaan open staan.

FAQ

Mag de compressiebinder in de wasmachine?

Ja, dat mag vanaf de tweede week. Gebruik het kortste wasprogramma, zorg dat je in de tussentijd zit of ligt, en trek het compressievest als deze droog is weer aan. Het drukvest kan niet in de droger.

Wanneer mag ik op mijn zij of buik slapen?

U kunt dit voor uzelf voelen en bepalen. Als het comfortabel voelt, dan mag u op uw zij of buik slapen.

Herstel en leefregels

Uw herstel duurt minimaal 6 weken. Het succes van de behandeling hangt mede af van uw activiteiten in de herstelperiode. De eerste twee weken na de operatie moet u zoveel mogelijk rustig aan doen. Luister goed naar uw lichaam. Vermijd overmatige druk op de wonden, schuren of te veel beweging. Beperk alle activiteiten die risico hierop geven. Blijf wel rustig in beweging. Dat stimuleert de wondgenezing en is gunstig voor de bloedsomloop.

Hoe lang moet ik vrij nemen van werk/school?

Voor werk is dat afhankelijk van het type werk dat u doet. Als u een kantoorbaan heeft, adviseren wij u twee weken vrij te nemen na de operatie. Als u een fysieke baan heeft, waar bijvoorbeeld getild moet worden of op andere wijze meer intensieve activiteit van u gevraagd wordt, adviseren wij langer vrij te nemen na de operatie dan wel niet vervangende werkzaamheden op te pakken. Dit gezien u de eerste 6 weken niet mak tillen.

Moet ik de hechtingen laten verwijderen na de operatie?

Na dubbele incisie en omgekeerde T procedure, worden de tepelverbandjes verwijderd (5-7 dagen na de operatie). Deze verbandjes zijn gefixeerd middels een pleister. Er worden geen hechtingen verwijderd. De chirurgen van Gender Clinic gebruiken alleen zelf-oplosbare hechtingen of huidlijm. Dit hoeft niet verwijderd te worden.

Indien na donut- en keyhole procedure de hechting van de drain nog zichtbaar aanwezig is, is dat niet erg. Dit valt er vanzelf af.

Heeft u koorts, worden uw wondjes erg rood en warm, of komt er 'viezigheid' uit?

Neem dan contact met ons op. Stuur foto's van het wondgebied naar info@genderclinic.nl zodat de specialist uw situatie kan beoordelen. Vermeld daarbij uw naam, geboortedatum en operatiedatum. Controleer altijd voor de zekerheid of u koorts heeft.

Wij streven ernaar op kantoordagen uw vraag binnen 24 uur te beantwoorden.

Hoe verzorg ik mijn wonden na de eerste week?

Wanneer de huid dicht is kunt u wondgaasjes (non-woven 10x10 cm kompres) leggen op de gevoelige plekken. Dit kan, maar hoeft niet. Uit de gaatjes waar de drains zaten, kan ook nog lange tijd vocht komen. Ook hier kunt u een wondgaasje op leggen, of indien u dat prettig vindt, een absorberend verband. Pas als de wonden zijn gesloten, meestal na 3 weken, kunt u de littekens insmeren met crème of zalf. Het is niet de bedoeling om zalf te smeren op open wonden.

De wonden hoeft u niet schoon te maken. Alleen als er specifieke aanleiding is na controle door de arts, kan het zijn dat de arts u vraagt uw wonden bijvoorbeeld af te spoelen onder de douche. Dit hoeft alleen als de arts hier specifiek om gevraagd heeft. Normaliter volstaat het om kort te douchen, de wonden

droog te deppen, een schoon gaasje er op te leggen, en de binder weer aan te trekken.

Als er specifieke aanleiding is, na beoordeling door de specialist, om de wonden uitbreider

te verzorgen, dan raadpleegt u de aanvullende informatiefolder 'Verzorging van de wonden en tepels'.

Hoe verzorg ik mijn littekens?

Pas als de wonden zijn gesloten, meestal na 3 weken, kunt u de littekens inmasseren met crème of zalf. Je mag pas smeren als de wonden dicht zijn. Welke crème of zalf je gebruikt, maakt niet uit. Er is niet wetenschappelijk bewezen welke crème beter zou werken. Waarschijnlijk gaat het met name om het masseren wat de doorbloeding bevordert en dus de genezing. Het maakt dus niet uit wat je gebruikt (olie, bio-oil, litteken crème met vitamine E, vaseline, het maakt niet uit). Neem iets waar je je prettig bij voelt. U masseert die littekens liefst minimaal 3x per dag gedurende 5 minuten door met twee vingers naast elkaar met een ronddraaiende bewegingen over het litteken te gaan. Dit beleid van insmeren mag u minstens 6 weken aanhouden. Bescherm de littekens het eerst jaar goed tegen de zon. Anders kunnen de littekens blijvend verkleuren. Vermijd directe zon (en zonnebank) of gebruik een sun block. Pas na een jaar zullen de littekens minder rood en minder verheven zijn.

Sporten en tillen

Direct na de operatie mag u mobiliseren. Vanaf dan adviseren we dagelijks te blijven bewegen, lichte activiteit zoals wandelen. Dit bevordert het herstel. U mag 6 weken niet sporten of zwaar tillen, dit kan een bloeding of overmatige vochtproductie (seroom) veroorzaken. Ook kunnen de littekens hierdoor minder fraai worden. Met meer intensieve workouts, inclusief training met gewichten, dient u zeker 6-8 weken te wachten. Na de dubbele incisie en de omgekeerde T-techniek dient u er op te letten dat intensieve borst workouts tot drie maanden niet toegestaan zijn. Anders riskeert u dat de littekens gaan 'uitrekken'.

Stoppen met het dragen van de compressiebinder

Na vier weken mag de compressiebinder uit. Sommigen mensen vinden het prettig om het af te bouwen. Om aan het gevoel te wennen en om vertrouwen op te bouwen kunt u bijvoorbeeld het aantal u dat u de binder niet draagt, opbouwen.

Complicaties

Tijdens of door de operatie kunnen er problemen ontstaan, ook als de operatie goed is uitgevoerd. U kunt te maken krijgen met:

- ✓ **(Na)bloeding.** Dit kan direct na de operatie gebeuren; de kans is ongeveer 10% waarbij dit vaak binnen de eerste 24 uur gebeurt. Afhankelijk van de ernst is een tweede operatie nodig om de bloeding te stoppen en de stolsels te verwijderen;
- ✓ **Hematoom, of wel bloeduitstorting.** De borstkas kan er na de operatie bond en blauw uitzien. Ook kan het zijn dat pas na een paar dagen de bloeduitstorting zichtbaar wordt. Het lichaam zal dit opruimen, wat tijd nodig heeft en gepaard gaat met verkleuring van de bloeduitstorting. Tevens zakt een bloeduitstorting vaak met de zwaartekracht mee.
- ✓ **Seroom.** Het lichaam zorgt er zelf voor dat overtollig wondvocht (seroom), wat zich onder de huid ophoopt, opgeruimd wordt. In sommige gevallen is er een langere tijd (paar weken) meer zwelling rond het wondgebied door seroomvorming. Heeft u het idee dat het seroom steeds meer toeneemt, of leidt dit tot veel ongemak/pijn neem dan contact met ons op. De arts kan dan beoordelen of een seroom punctie nodig is.
- ✓ **Infectie.** Bij elke operatie is er een risico op infectie van de wond. Ook thuis kan een wondinfectie ontstaan. Verzorg uzelf en uw wonden goed;
- ✓ **Minder fraaie littekens.** Littekens verschillen per persoon, operatietechniek en huidtype. Bij mensen met overgewicht en rokers genezen littekens minder fraai dan bij gezonde niet-rokers. Sommigen mensen hebben aanleg voor een minder fraaie littekenvorming.
- ✓ **Wonddehiscentie (openstaan van de wond).** Dit geneest vanzelf. Het kan later wel nodig zijn om een correctie uit te voeren;
- ✓ **Reactie op het hechtmateriaal.** Soms reageert het lijf op het hechtmateriaal. Soms ontstaan hierdoor kleine fistels (een gaatje waar talg of pus uitkomt). Dit geneest vanzelf. Soms is het nodig om extra te spoelen.
- ✓ **Tepelnecrose.** Niet te verwarren met het verschijnsel van korst- of blaarvorming op de tepel als onderdeel van het ingroei proces.

De operatie kan ertoe leiden dat de tepel geheel of gedeeltelijk niet 'overleeft'. Als dit al tijdens de operatie zichtbaar is, kan uw arts besluiten tot een vrij tepeltransplantaat. De tepel wordt dan als een huidtransplantaat teruggeplaatst en kan daarna opnieuw ingroeien in de huid. Als de tepelnecrose pas na de operatie zichtbaar wordt, wachten we meestal af hoe dit verloopt. Eventueel kan later een correctie worden uitgevoerd.

Buiten kantoor tijden en in het weekend belt u **alleen in geval van nood** met 088 - 891 00 19. Indien nodig kunnen wij de dienstdoende arts voor u bereiken.

Heeft u een vraag maar kan deze wachten tot de eerstvolgende werkdag?
Stuur uw vraag naar info@genderclinic.nl of stel uw vraag via de Chat op de website.

Klachten- en privacyreglement

Gender Clinic beschikt over een klachten- en privacyreglement.

Veiligheid

Bij Gender Clinic doen wij er alles aan om uw veiligheid tijdens een bezoek of behandeling te garanderen. U kunt er dan ook op vertrouwen dat uw behandeling veilig verloopt. Van u verwachten wij dat u zich strikt houdt aan het nuchter beleid en dat u ons vóór de operatie informeert over eventuele veranderingen die na de screening hebben plaatsgevonden op het gebied van uw gezondheid en/of medicijngebruik. Zo werken we samen aan optimale veiligheid bij Gender Clinic.