



# Leefregels na een verzakkingsoperatie

---

## Leefregels voor als u weer thuis bent

### Herstel

Uw herstel duurt 4 tot 6 weken.

Wanneer u weer thuis bent, bent u natuurlijk nog niet genezen. Het lichaam heeft een aantal weken nodig om te herstellen. Het is erg moeilijk om algemene leefregels te geven die gelden voor iedereen maar globaal mag u de eerste 2 weken na de operatie zo goed als niets doen. Om u een idee te geven; u kunt prima een kopje theezetten, een boterham smeren of bezoek ontvangen. Maar het huishouden en de boodschappen doen zult u moeten overlaten aan anderen. Na deze 2 weken mag u een week iets meer doen en vervolgens gaat u voorzichtig uw activiteiten uitbreiden naar zo'n 30 tot 40 minuten lopen. Wanneer u een zwaar gevoel heeft aan de onderkant liever even rusten.

Na 6 weken mag u in principe alles weer doen, maar voor alles geldt dat u goed naar uw lichaam moet luisteren. Uw lichaam geeft prima aan als iets te veel is.

Vaak bent u sneller moe en kunt u minder aan dan u dacht. In dat geval is het verstandig om extra te rusten. 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.

Heeft u een sacrospinale fixatie (SSF) operatie gehad? Dan kunt u gedurende 2 á 3 weken na de operatie last hebben van uw bil. U mag op een zacht kussentje gaan zitten. De pijn moet

gedurende de 2 á 3 weken langzaam minder worden. Wordt de pijn erger? Neem dan contact op met het ziekenhuis, zie kopje 'Telefoonnummers'.

### **Tillen en werken in het huishouden**

De eerste 4 tot 6 weken na de operatie mag u niet te zwaar (2 kg) tillen, omdat u uw buikspieren niet te veel mag aanspannen. Denk hierbij aan zware boodschappen doen, stofzuigen, dweilen of bedden opmaken. Lichte huishoudelijke activiteiten zoals koken, afwassen kunt u doen.

### **Weer aan het werk**

U mag de komende 4 tot 6 weken na uw operatie geen zwaar lichamelijk werk doen. Het is lastig algemene adviezen te geven.

- Lichamelijk lichter werk, zoals bijvoorbeeld achter een computer werken mag na een week of 3. Dit werk mag u alleen doen als u kunt stoppen als u vermoeid bent en kunt gaan rusten als uw lijf dat aangeeft.
- Doet u lichamelijk zwaarder werk? Of werk waarbij u veel loopt of staat? Of werk waarbij u geen rust kunt nemen als uw lijf dat aangeeft (bijvoorbeeld in de zorg, onderwijs, productie, schoonmaak)? Dan is het advies om 6 weken niet te werken. Na 6 weken mag u uw werk weer gaan opbouwen.

Bespreek met uw gynaecoloog wat voor werk u doet en wat u wel en niet mag doen.

### **Pijn**

Na de operatie krijgt u pijnstillers tegen de pijn. Niet iedereen ervaart de pijn na de operatie hetzelfde.

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.

### **Plassen**

U hoeft niet extra te drinken om daardoor meer te plassen. Als u per dag ongeveer 5 keer plast is dat voldoende. Het plassen kan anders gaan dan u gewend bent. Sommige vrouwen hebben na de operatie het gevoel niet volledig uit te plassen of hebben wat meer aandrang. Dit gaat vaak vanzelf over. U moet contact met het ziekenhuis opnemen als:

- U vindt dat u moeilijk of te weinig plast (ongeveer minder dan 200 ml in 3 uur).
- U toenemende (krampende) buikpijn heeft. Dit kan een signaal zijn dat de blaas te vol zit.

### **Blaasontsteking**

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

### **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.

### **Ontlasting**

Na de operatie is het belangrijk dat uw ontlasting 4 weken zacht blijft. De wond kan dan beter genezen. U krijgt hiervoor laxeermiddelen voorgeschreven.

Heeft u langer dan 3 dagen geen ontlasting gehad? Neem dan contact op met het ziekenhuis. Zie kopje 'Telefoonnummers'.

## **Bloedverlies**

U kunt de eerste weken last hebben van bloedverlies doordat er een inwendige wond is. Dit kan slijmachtig tot donkerder (oud bloed) zijn.

Dit is van de inwendige wond en kan geen kwaad. Opnieuw helder rood bloed verliezen als u weer thuis bent is niet normaal (meer dan een maandverbandje). Neem dan contact op met het ziekenhuis, zie kopje 'Telefoonnummers'.

U mag 6 weken na de operatie géén tampons gebruiken.

## **Douchen**

U mag 6 weken na de operatie niet baden, zwemmen of naar de sauna gaan. Dit in verband met hygiëne en risico op een infectie. Douchen mag wel.

## **Hechtingen**

### *Inwendige hechtingen*

Bij de verzakkingsoperatie zijn er meestal alleen inwendige hechtingen. Deze hoeven niet verwijderd te worden. Deze lossen vanzelf inwendig op.

### *Hechtingen in het perineum*

Soms zitten er ook hechtingen in het perineum (stukje huid tussen vagina en anus in). Ook deze hechtingen lossen vanzelf op.

## **Autorijden en fietsen**

Wij adviseren pas na 2 weken na de operatie auto te gaan rijden.

Wees u ervan bewust dat uw concentratievermogen de eerste weken nog niet optimaal kan zijn.

U mag pas na 4 weken weer voorzichtig proberen te gaan fietsen. Begin met een klein stukje, bijvoorbeeld 15 minuten. Dit heeft te maken met het genezen van de inwendige wond.

## **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**

U mag 6 weken geen (geslachts-)gemeenschap (coitus) hebben.

## **Sporten**

U mag de eerste 6 weken na de operatie niet sporten, lange fietstochten maken en geen lange wandelingen maken. Luister naar uw lichaam.

## **Controle op de polikliniek**

Na 6 tot 8 weken na de operatie krijgt u een controle afspraak op de polikliniek.

## **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)
- bloedverlies meer dan een maandverbandje
- hevige buikpijn

- verstopping (dat u 3 dagen na de operatie nog geen ontlasting heeft gehad)  
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)afpraak 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)