



# Leefregels na het verwijderen van de baarmoeder met een kijkbuisoperatie



## Totale laparoscopische hysterectomie (TLH)

### Leefregels voor als u weer thuis bent

#### Herstel

Meestal kunt u na de operatie de volgende dag of op de 2<sup>e</sup> dag na de operatie weer naar huis. 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 thee zetten, een boterham smeren of bezoek ontvangen. Maar koken, 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. 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.

Het is normaal dat de onderbuik en vagina gevoelig zijn in de eerste 2 weken.

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.

Een sneller herstel bij een laparoscopische operatie (kijkoperatie) 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 8 dagen na de operatie laten verwijderen op de poli gynaecologie. U krijgt hiervoor een afspraak mee als u naar huis gaat.

Soms verwijdert 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.

### **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.

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

### **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.

### **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**

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.

### **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**

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.

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

### **Douchen**

Zolang u nog bloedverlies heeft via de vagina mag u geen tampons gebruiken, niet baden, zwemmen of naar de sauna gaan. Dit in verband met hygiëne en risico op een infectie. Douchen mag wel.

### **Autorijden en fietsen**

Wij adviseren pas na 2 weken na de operatie auto te gaan rijden en korte stukjes te fietsen. Wees u ervan bewust dat uw concentratievermogen de eerste weken nog niet optimaal kan zijn.

### **Emotionele gevolgen van de operatie**

Een 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.

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. Het orgasme kan minder heftig aanvoelen doordat het samentrekken van de baarmoeder is weggevallen. Soms duurt het langer voordat het orgasme op gang komt en kan het korter duren. Wanneer ook de baarmoedermond is verwijderd, kan de vagina minder vochtig zijn wat vervelend is tijdens de geslachtsgemeenschap. Een glijmiddel gebruiken kan hierbij een oplossing 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**

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 de operatie krijgt u een controle afspraak mee voor op de polikliniek. Uw baarmoeder wordt onderzocht. De gynaecoloog belt u twee weken na de operatie op met de uitslag. 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

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)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)