

Richtlijnen na okselklieroperatie



Inleiding

Tijdens een operatie zijn bij u de lymfeklieren uit de oksel verwijderd. In deze folder vindt u informatie over de gebruikelijke gang van zaken na een borstamputatie. Het is goed u te realiseren, dat de situatie voor u persoonlijk anders kan zijn dan is beschreven.

De eerste dagen na de ingreep

Als u onder algehele narcose bent geweest adviseren wij u, de dag van de operatie en de dag erna, het volgende: blijf thuis, rust veel, gebruik kleine licht verteerbare maaltijden, gebruik geen alcohol, rijd geen auto, motor of (brom)fiets en hanteer geen scherpe voorwerpen; uw concentratie- en beoordelingsvermogen kunnen verminderd zijn na de narcose. Regelmatig komen keelpijn en spierpijn voor na de operatie. Dit is normaal en gaat meestal vanzelf over. Tevens kan het zijn dat u nog enige tijd na de operatie snel vermoeid bent. Geadviseerd wordt dat er de eerste nacht iemand bij u thuis slaapt.

Pijn

Pijn na de ingreep is normaal. U kunt hiervoor paracetamol 500 mg gebruiken, maximaal 3000 mg per dag. Eventueel krijgt u een sterkere pijnmedicatie voorgeschreven. Gebruik geen aspirine bevattende middelen in verband met kans op nabloeding.

Temperatuur

Wanneer uw temperatuur hoger blijft dan 38,5 °C, moet u Ziekenhuis Amstelland raadplegen.

Wondverzorging

U heeft een doorzichtig verband of pleister/gaasje. Soms besluit de chirurg de wond niet af te dekken. In alle gevallen kunt u de volgende dag gerust douchen. Een nat geworden verband moet altijd worden verwijderd, maar als de wond droog is, moet deze niet meer verbonden worden.

Tenzij anders met u afgesproken, kan het verband na 24 uur worden verwijderd.

De hechtingen lossen vanzelf op of blijven zitten tot aan de controle op de polikliniek. Het gebruik van zeep, deodorant, poeder of bodylotion in het wondgebied is sterk af te raden totdat de wond dicht is, in verband met het risico op huidirritatie.

Drain

Na de operatie worden één of twee dunne slangetjes (drains) in het wondgebied achtergelaten om bloed en wondvocht af te voeren. Dit is noodzakelijk voor de wondgenezing. De arts bepaalt wanneer de drain wordt verwijderd. Soms gaat u naar huis met de drain. Dan krijgt u van de verpleegkundige instructies mee voor thuis. Meer informatie vindt u in de folder 'Naar huis met drain na borstoperatie'.

Wondvocht (seroom)

Een aantal dagen na de operatie kan er vochtophoping in het operatiegebied ontstaan. Dit wondvocht kan een gespannen gevoel en klotsend geluid geven. Soms wordt het in overleg met de chirurg, physician assistant of mammacareverpleegkundige / consulente verwijderd. Dit gebeurt alleen als het echt nodig is, in verband met het risico op een infectie. Het wegzuigen van het wondvocht gebeurt met een naald en opvangcontainer waarin het vocht wordt opgevangen. Dit is over het algemeen niet pijnlijk.

Lymfoedeem

Het kan zijn dat na de operatie lymfoedeem optreedt. De hand of arm aan de geopereerde kant wordt in meer of mindere mate dik omdat er lymfevocht ophoopt. Vaak

voelt de arm zwaar, gespannen of moe aan. En u kunt tintelingen in uw arm en hand voelen. Lymfoedeem kan meteen na de operatie optreden, maar ook pas na jaren. Als u vermoedt dat u lymfoedeem heeft, kunt u eerst proberen de arm extra rust te geven. Dit doet u door de arm op een kussen te leggen als u zelf rust. Vaak merkt u dan al binnen korte tijd (1 à 2 dagen) verbetering. Blijven de klachten aanhouden en/of heeft u een vermoeden van lymfoedeem, neem dan contact op met de mammacareverpleegkundige (020 – 755 6023) of met de afdeling Fysiotherapie (020 – 755 7141). Hoe eerder lymfoedeem wordt behandeld, des te beter zijn de resultaten.

Leefregels

Hieronder staat een aantal aandachtspunten voor na de operatie. U hoeft deze lijst niet als verboden en geboden op te vatten, maar als een waarschuwing om vooral attent te zijn op de signalen van uw lichaam. Let wel: ondanks dat u zich aan deze adviezen houdt kan lymfoedeem toch ontstaan. Het is dan niet altijd te achterhalen waar dit vandaan komt.

Voorkom wondjes aan arm en hand

Zorg voor schone nagels en handen en vet de huid regelmatig in om kloofjes en kapotte nagelriemen te voorkomen. Ontsmet eventuele wondjes goed met een desinfecterend middel en doe er een pleister op. Tip: koop enkele flesjes Betadine-jodium en bewaar deze op handige plaatsen, zoals de keukenlade, jaszak of handtas. Draag handschoenen bij ruwe karweitjes, zoals tuinieren en vuil huishoudelijk werk. Krab puistjes en insectenbeten niet open. Gebruik bij het ontharen geen mesje maar een crème. **Neem bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen (ook ontstoken wondjes) contact op met uw huisarts.**

Zorg

Laat u niet prikken in de arm van de geopereerde zijde, bijvoorbeeld met bloedprikken, om wondjes te voorkomen. Laat geen bloeddruk meten aan de arm van de geopereerde zijde.

Vermijd extra warmte en kou

Beperk bijvoorbeeld de frequentie van saunabezoek en langdurig zonnebaden. Gebruik geen kruiken, kersenpitzak, rode lamp of warme pakkingen op uw arm.

Bewegen/houding/werkzaamheden/ sporten

Na de operatie mag u direct weer bewegen en uit bed. Bouw uw werkzaamheden rustig op. Als u aan het eind van de dag merkt dat uw arm zwaar of vermoeid is, wacht dan een paar dagen alvorens u uw werkzaamheden verder uitbreidt. Het is wel belangrijk om te blijven bewegen, normaal bewegen en licht sporten is juist goed. Het lymfevocht zal door beweging van de spieren verder doorstromen het lichaam in, en beter worden afgevoerd. Daarom is angstvallig de arm ontzien niet gunstig voor de genezing. Oefeningen en normale lichaamsbeweging zijn erg goed, mits u natuurlijk niets forceert. Vermijd zwaar tillen en intensief sporten.

Het is verstandig om af en toe de arm wat hoger te leggen of bij lang staan de hand niet steeds naar beneden te laten hangen maar bijvoorbeeld in de jaszak te steken. Vermijd druk op de arm en schouder. Las pauzes in en zoek een evenwicht tussen rust en inspanning!

Kleding

Draag een goed passende beha met brede schouderbanden, en geen knellende kleding

en sieraden. Koop geen zware borstprothese. Let op: neem geen contactprothese als u bestraald bent of wordt. Deze prothese wordt namelijk op de huid geplakt en kan de huid beschadigen.

Fysiotherapie

De fysiotherapeut komt de eerste dag na de operatie in het ziekenhuis bij u langs en neemt oefeningen met u door. Het doel van deze oefeningen is de bewegelijkheid van de schouder en de arm aan de geopereerde zijde te behouden of te verbeteren. Ook geeft de fysiotherapeut aan hoe u lymfoedeem kunt voorkomen. De oefeningen vindt u in de folder 'Okselklieroperatie'.

Controle

De poliklinische controle vindt in overleg met de behandelend specialist plaats. Meestal is dat na 10 dagen. Tijdens dit bezoek wordt naar de wond gekeken, en worden de uitslagen van het weefselonderzoek en de nabehandeling met u besproken. Na dit controlebezoek wordt een afspraak voor een vervolgesprek bij de mammacareverpleegkundige gemaakt.

Vragen en problemen

Als u na thuiskomst nog vragen heeft of onverwachte klachten krijgt, dan kunt u altijd Ziekenhuis Amstelland bellen. U kunt vragen naar de dienstdoende chirurg. Als deze niet bereikbaar is, verbindt men u door met het dienstdoende avond- of nachthoofd. Het telefoonnummer van het ziekenhuis is 020 - 755 7000.

Redenen om contact op te nemen:

- koorts, hoger dan 38,5°C;
- roodheid van de wond;
- pijn;
- bloedverlies;
- plotselinge verdikking;
- ongerustheid of twijfel.

Bereikbaarheid

Als u na thuiskomst nog vragen heeft of onverwachte problemen krijgt dan kunt u altijd naar de onderstaande nummers bellen. Buiten kantooruren neemt u contact op met de receptie van Ziekenhuis Amstelland en vraagt u naar het dienstdoende avond- of nachthoofd, telefoonnummer 020 - 755 7000.

Ziekenhuis Amstelland

Telefoonnummer: 020 - 755 6023

E-mailadres: mammapoli@zha.nl

Telefoonnummer Polikliniek Chirurgie: 020 - 755 7014

VUmc

Telefoonnummer: 020 - 444 3391 (bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag)

E-mailadres: mammacare.info@vumc.nl

Telefoonnummer Polikliniek Heelkunde: 020 - 444 1100