

Littekenbreuk

U staat op de planning voor een littekenbreukcorrectie of u bent net geopereerd hieraan. In deze folder staat achtergrondinformatie over uw aandoening en adviezen voor een goed postoperatief herstel.

Achtergrond informatie littekenbreuk

Een littekenbreuk is een zwelling in een littekengebied. Deze zwellingen kunnen klein tot zeer groot zijn. De breuken kunnen verschillende klachten geven, van oncomfortabel tot pijn, de zwelling kan beklemmingsverschijnselen geven, houdingsproblemen en ontsierend zijn. De behandeling van de littekenbreuk is afhankelijk van:

- de grootte van de breukpoort en zwelling;
- wat voor operatie(s) er in het verleden zijn geweest;
- uw omvang;
- soms van uw andere aandoeningen.

Operatie

De manier van opereren is afhankelijk van hoe uw specifieke littekenbreuk eruit ziet. Het is soms mogelijk om met een kijkoperatie de breuk te herstellen. Dan krijgt u 3 of 4 kijkpoortjes via de zij geplaatst waar doorheen met instrumenten kan worden gewerkt. Ook wordt er lucht (CO₂) in de buik geblazen om werkruimte te maken. Er zal een kunststofmat (proleen) met darmbescherming en met ruime overlap over de breukpoort worden geplaatst. Deze wordt vastgezet op een aantal

punten door de buikwand onder de huid en rondom met oplosbare hechtingen.

Soms doen we een open operatie (niet kijkoperatie) via het oude litteken op de buik, waarbij we de breukpoort proberen te sluiten door een mat (proleen) eronder te plaatsen die op een paar punten door de buikwand (onder de huid) wordt vastgezet. In uitzonderlijke gevallen lukt het niet om de buikwand te sluiten en zal de mat overbruggend onder de huid worden geplaatst.

Het kan zijn dat het risico van een operatie bij u te groot is. Dan krijgt u een behandeling met een op maat gemaakte breukband.

Logistiek rondom operatie

Een dag voor de operatie belt u met de chirurgische afdeling om het tijdstip en plaats van opname te horen. De dag van de operatie komt u nuchter op de afdeling. Nuchter betekent dat u 6 uur voor de operatie geen vast voedsel meer heeft gegeten en dat u geen koffie of melk heeft gedronken. Ook mag u 2 uur van tevoren geen heldere vloeistoffen meer drinken.

Afhankelijk van de uitgebreidheid van de operatie wordt u één of meerdere nachten opgenomen in het ziekenhuis. Na de operatie mag u weer normaal eten en u mag het bed uit.

De zaalarts bepaalt of u naar huis mag. De zaalarts geeft een recept met pijnstilling mee en zal een afspraak op de polikliniek meegeven.

Breukband na operatie

Als u wakker wordt na uw littekenbreukoperatie heeft u zeer waarschijnlijk een breukband om (alleen littekenbreuken vlak onder ribbenboog of net boven schaambeen krijgen geen breukband). Dit is een elastieken band, die voorkomt dat er teveel kracht op het operatiegebied komt door bewegen en hoesten. Het voorkomt ook dat er (veel) vocht wordt gevormd in de oude breukzak (dat is de zwelling die uw breuk veroorzaakte).

Het is belangrijk voor een goed postoperatief herstel dat u de breukband de eerste 6 weken na operatie 24 uur per dag draagt (mag alleen af bij douchen), waarbij u na 4 weken hem eventueel 's nachts in bed mag afdoen als u zich daar beter bij voelt.

Als u de breukband opnieuw omdoet, moet u op uw rug gaan liggen om hem om te doen. De band moet aansluiten, niet insnoeren. U moet goed diep in kunnen ademen met de breukband om. Sommige patiënten vinden het prettiger om een katoenen T-shirt onder de breukband te doen, om een schurend effect van de breukband op de huid tegen te gaan.

Pijn na operatie

Het is de bedoeling dat u geen (of weinig) pijn ervaart na de operatie. U krijgt daarvoor pijnstilling. Mocht dit niet voldoende zijn, dan is het raadzaam om dit bij de verpleging aan te geven. Het gevaar van te veel pijn hebben, is dat u niet meer goed doorzucht en te weinig beweegt. Complicaties (zoals longembolie en trombosebeen) liggen daardoor op de loer. U moet bewegen (bv. rondlopen), maar u moet plotselinge ongecontroleerde bewegingen en hoge druk op de buik voorkomen.

Niet zwaar tillen

Uw buikwand moet na de operatie rustig kunnen herstellen. Daarom is het

belangrijk dat u de wond en de lange buikspieren in het midden van de buik rust geeft. Dat betekent onder andere dat u niet zwaar mag tillen. Dat betekent dat u gedurende 6 weken niet meer dan maximaal 5 kg, maar liever nog minder mag tillen.

Hoesten

Als u hoest, zet u veel druk op uw buik. De breukband vangt dit maar gedeeltelijk op. Geef zelf ook tegendruk op de buik bij hoesten. Mocht u veel moeten hoesten, vraag dan de zaalarts (of huisarts) of codeïne voor u geschikt is om de hoestprikkel te onderdrukken.

Ontlasting

De ontlasting moet soepel komen. Door sommige pijnmedicatie en doordat u minder beweegt dan normaal, kan het lastig zijn. Vraag dan de zaalarts om zakjes Movicolon voor te schrijven om de ontlasting soepel te houden. Vermijd persen op de wc, want dit zet veel druk op uw buikwand. Drink voldoende, minimaal 1½ liter vocht per dag, tenzij u anders is voorgeschreven.

Overeind komen uit bed

Door overeind te komen uit bed, zet u kracht op de lange buikspieren. Om deze druk te verminderen, trekt u als u op de rug ligt een knie op naar de neus (buigen in de lies en in de knie) en houdt u met beide handen de knie vast bij het overeind komen. Daardoor kromt u de rug en rolt u als het ware overeind zonder dat u veel druk uitoefent op de buikspieren.

Complicaties van de operatie

De mogelijke complicaties van de operatie zijn zoals bij elke operatie een nabloeding of een (wond)infectie. Specifieke complicaties van deze operatie zijn pijnklachten van de plekken waar de mat is vastgezet, dat er opnieuw een breuk ontstaat (recidief), longontsteking of seroom. Seroom is vocht waarmee de breukzak (de eerdere

zwellings) zich vult, waardoor het kan lijken of er opnieuw een zwelling ontstaat. Dit neemt het lichaam zelf weer op (resorptie) en zal na verloop van tijd afnemen. Heel soms ontstaat er een ontsteking van de wond, van het seroom of zelfs van de mat eronder. Dan zullen we u met antibiotica en speciale wondbehandeling (meestal VAC therapie) behandelen. In uitzonderlijke gevallen is een nieuwe operatie noodzakelijk.

Een longontsteking kan ontstaan als u niet diep doorzucht, omdat u pijn in de buik heeft of omdat de breukband te strak zit. Onthoud dat u na de operatie minimaal 3 keer per kwartier heel diep moet inademen en dit in ieder geval 5 seconde moet vasthouden. Dat helpt om een longontsteking te voorkomen. Ook rondlopen helpt om een longontsteking te voorkomen. Als u koorts krijgt na de operatie of als de wond rood wordt of veel vocht produceert, kunt u bellen met de afdeling Kliniek Boven (020 – 755 7093). U mag ook mailen naar afsprakenbureau@zha.nl (op doordeweekse dagen). Beschrijf goed de klachten en hoe u bereikbaar bent, dan proberen we u zo vlot mogelijk te helpen.

Hervatten werkzaamheden

Als de pijn onder controle is en u kunt weer rondlopen, normaal eten en drinken en naar de wc, zou u uw werkzaamheden kunnen hervatten, mits deze fysiek niet te inspannend zijn. De tijd dat u nog niet kan werken is voor iedere patiënt verschillend, maar over het algemeen bent u de eerste 2 weken met herstellen bezig. Bij sommige mensen kan dit herstel wel 6 tot 8 weken duren. U moet onthouden dat u nu moet investeren in de toekomst: als u nu rustig en goed herstelt, heeft u (en uw werkgever) daar nog jaren profijt van.

Hervatten sporten

Bewegen moet, sporten mag. Bewegen in de vorm van lopen, mag direct na de operatie weer en wordt ook geadviseerd om complicaties (longontsteking, trombosebeen) te voorkomen. Sporten zal alleen in de eerste 4-6 weken moeizaam gaan en wordt derhalve niet geadviseerd. U dient de buikwand rust te geven om te herstellen.

Mocht u sporten weer willen hervatten, start dit dan langzaam op.

Buikspieroefeningen mogen niet tot in ieder geval 3 maanden na de operatie. Mocht u daarna de buikspieren willen trainen, dan bij voorkeur statisch (dus planken, aanspannen zonder de spieren te verkorten). Crunches en ab-trainingen zijn in ieder geval tot zeker 6 maanden na de operatie niet aan te bevelen, bij voorkeur helemaal niet meer. Kies dan voor statische aanspanning van de buikspieren.

Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben, neem dan gerust contact met ons op via afspraken@zha.nl.

Wij wensen u een voorspoedig herstel!

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl

Aandachtspunten voor (verzorging) thuis

Volg de instructie van de verpleegkundige; de aangekruiste punten helpen als geheugensteun.

Lichamelijke activiteiten hervatten

- Normaal, zoals gebruikelijk
- Mag lopen
- Licht belasten _____
- Niet sporten _____ gedurende: _____
- Douchen _____
- Bad _____

Extra (oefeningen) doen

- _____
- Beslist niet doen: _____

Werkzaamheden hervatten als u daartoe in staat bent

- Ja, u mag dit zelf bekijken
- Nee voorlopig niet _____ gedurende: _____
- Werkzaamheden aanpassen: _____

Voeding

- Normaal (licht verteerbaar)
- Zacht dieet: _____ gedurende: _____
- Vloeibaar: _____
- _____

Wondverzorging en behandeling

- Verband verwijderen na: _____
- _____
- _____

Innemen voorgeschreven pijnmedicatie

- Zoals voorgeschreven en aan u geïnformeerd
- Volgens meegegeven recept
- _____

Overige (eigen) medicatie

- N.v.t.
- Gewoon doorgaan en hervatten
- Aanpassen en/of extra medicatie

In de volgende situaties moet u contact opnemen met het ziekenhuis:

- Nabloeden.
- Overmatig bloedverlies.
- Temperatuur hoger dan 38,5°C.
- Niet te onderdrukken pijn.
- Erge zwelling van operatiegebied.