

Leefregels na longchirurgie

1. Inleiding

U heeft onlangs een operatie ondergaan aan uw borstkas. Deze operatie kan gevolgen hebben en het is goed om hier rekening mee te houden voor een goed herstel.

In deze folder leest u wat u kunt verwachten van uw eigen lichaam en welke activiteiten u wel en niet mag doen na de operatie. De arts en verpleegkundigen raden u aan om deze leefregels zo goed mogelijk te hanteren. Dit draagt bij aan een optimaal herstel.

2. Operatie

De operatie is op twee manieren uit te voeren:

- *VATS (Video Assisted Thoraco Scopie)*
De thoraxchirurg kijkt met behulp van een buis (scoop) in de borstholte. Hiervoor maakt de chirurg enkele sneden van drie tot vier centimeter.
- *Thoracotomie*
Dit is een chirurgische ingreep om de borstkas te openen. Zo kan de chirurg de longen bereiken. Om in de borstkas (thorax) te komen, snijdt hij verschillende spieren van de borstkas door. In sommige gevallen zaagt hij ook het borstbeen door. Een thoracotomie is dus ook een zwaardere operatie dan een VATS.

3. Adviezen

De adviezen hierna gelden voor beide operaties. Maar bij een thoracotomie is de opnameduur langer en zijn de klachten vaak heftiger en ze houden wat langer aan.

4. Pijn

Na de operatie kunt u last hebben van pijn in het wondgebied. Dit komt omdat er tijdens de operatie spieren zijn doorgesneden en ribben uit elkaar zijn geduwd. Dit kan nog wel enkele maanden gevoelig blijven. Over het algemeen is paracetamol voldoende om deze pijn te onderdrukken. Als het niet voldoende is, overleg dan met uw longarts.

Zolang u pijn heeft, gebruikt u de voorgeschreven pijnstillers op vaste tijden. Wacht niet tot de pijn zich aandient. Als u in bed ligt, kunt u een kussen onder de arm aan de geopereerde kant leggen, dit geeft veel steun.

Hoesten, niezen en persen blijven de eerste zes weken soms gevoelig. U vermindert de druk een beetje als u de plek met uw handen ondersteunt, bijvoorbeeld tijdens het hoesten.

Het litteken zelf blijft vaak gevoelloos. Dit komt doordat huidzenuwen zijn doorgesneden om de operatie goed te kunnen uitvoeren. Ook kan het zijn dat de wond altijd een gevoelige plek blijft. Het litteken is soms wat opgezet door wondvocht, dit kan wel een maand of twee aanhouden. In sommige gevallen lekt er nog vocht uit de wond. Het beste kunt u hier een gaasje opdoen, zodat het vocht niet op uw kleding terecht komt.

5. Dagelijkse activiteiten

Herstel

Wat u wel en niet kan na de operatie is van twee dingen afhankelijk. Ten eerste van de kwaliteit van uw longen vóór de operatie. Ten tweede van de hoeveelheid longweefsel dat werd verwijderd. Het uitnemen van een longkwab geeft enig longfunctieverlies. Dit merkt u waarschijnlijk niet als u zich na het herstel weer inspant. Maar het is wel mogelijk dat er minder lichamelijke inspanning mogelijk is dan voorheen. Dit komt door:

- het verlies van conditie en spierkracht tijdens de opname;
- de grootte van de operatie;
- de aard van de aandoening;
- uw algemene lichamelijke conditie;
- hoe u zich op een bepaald moment voelt.

Opbouwen

Probeer thuis uw activiteiten rustig op te bouwen. Doe iedere dag iets meer, maar gun uw lichaam ook op tijd rust. Luister goed naar uw eigen lichaam, u voelt zelf het beste wat u kunt.

Doe alles geleidelijk. Moe worden mag, maar het is beter om dit niet te overdrijven. Probeer 's ochtends op tijd op te staan en ga zo nodig 's middags weer even liggen.

Houding

Let er wel op dat u een goede rechte houding heeft tijdens het lopen. Bij het slapen kunt u gerust op uw geopereerde zijde gaan liggen, dit belemmert de wondgenezing niet. Om de borstkas te ontzien is het advies om zes weken geen zwaar lichamelijk werk te doen. Zoals tassen dragen, ramen zemen, bedden verschonen, stofzuigen of zware werkzaamheden in de tuin.

Douchen, baden en zwemmen

Zolang de wond nog niet volledig gesloten is en/of de hechtingen nog niet verwijderd zijn, mag u niet in bad. Baden maakt de wond week en dan kan deze opengaan. Wacht met in bad gaan en zwemmen tot na de controleafspraak met uw longarts. Douchen mag wel, maar niet te lang. Anders maakt ook dit de wond week.

6. Bewegen

Wandelen

De wond heeft tijd nodig om te genezen. Het is beter om de eerste zes weken na de operatie de wond niet te veel te belasten. Dit betekent dat u vooral activiteiten oppakt die niet al te inspannend zijn. Een wandeling maken is toegestaan en is zelfs aan te raden. Doe dit wel rustig aan en breidt het langzaam uit. Begin bijvoorbeeld met twee tot drie keer per dag een korte wandeling (ongeveer tien minuten) in een rustig tempo. Langzaam verlengt u de duur van het wandelen.

Fietsen en autorijden

Wanneer u weer mag fietsen, is afhankelijk van uw leeftijd, conditie en de grootte van de operatie. Het is mogelijk dat het door de operatie moeilijk is om een goede balans te vinden als u op de fiets zit. Overleg met uw longarts wanneer u weer kunt gaan fietsen. U mag wel thuis op een hometrainer rustig aan beginnen te oefenen. Autorijden mag u de eerste zes weken niet. U bent dan namelijk niet verzekerd. Dit heeft te maken met de narcose die u kreeg voor de operatie.

Sporten

In verband met uw genezing is het beter de eerste zes weken na de operatie niet te sporten. Vraag bij de controleafspraak met uw longarts wanneer u weer kunt beginnen met sporten. En welke sporten veilig zijn. U mag de eerste zes weken zeker niet zwemmen.

Tillen

De eerste zes weken na ontslag mag u geen zware voorwerpen tillen. Als u iets optilt, doe dat dan met twee handen en zak door de knieën. Daardoor neemt u het gewicht vanuit uw benen mee en verdeelt u het gewicht.

7. Overige leefregels

Voeding

U mag gewoon weer alles eten en drinken.

Roken

Veel ziektes worden door roken veroorzaakt. Maar ook geneest de wond veel langzamer en slechter en is er meer kans op wondinfecties als u doorgaat met roken. Dit kan het herstel na uw operatie ernstig belemmeren. Op de afdeling kunt u informeren welke mogelijkheden er zijn om u te ondersteunen bij het stoppen met roken.

Alcohol

Een glas alcoholhoudende drank is meestal wel toegestaan, met een maximum van twee glazen per dag (bijvoorbeeld twee glazen wijn of bier). Wel heeft het gebruik van alcohol invloed op de medicijnen die u gebruikt. Bespreek in ieder geval het gebruik van alcohol met uw longarts.

Seksualiteit

Medisch gezien is er geen bezwaar tegen seksueel contact.

Vakantie

Als u vlot en zonder problemen herstelt, is ongeveer zes weken na de operatie al een vakantie mogelijk. Vaak mag u de eerste zes weken niet vliegen. Dit heeft te maken met de narcose die u heeft ondergaan. Bespreek eventuele vakantieplannen vooraf met uw longarts.

Zon en zonnebank

Voor de wondgenezing is het niet verstandig om u de eerste zes maanden na de operatie lang aan de felle zon(nebank) bloot te stellen. Het litteken bevat weinig tot geen pigment en kan snel verbranden. Smeer het litteken daarom ook altijd in met een hoge beschermingsfactor.

8. Werk en revalidatie**Werkhervatting**

Meestal kunt u twee tot vier maanden na de operatie weer gaan werken. Dit hangt af van de werkzaamheden die u verricht. Tot aan het eerste controlebezoek op de polikliniek Chirurgie mag u nog niet werken.

Bespreek daarna de werkhervatting met uw longarts, werkgever, bedrijfsarts en huisarts. Vaak is het verstandig om te beginnen met halve dagen te werken en dit langzaam op te voeren.

Denken en concentreren

Na een grote longoperatie hebben veel mensen enige tijd nodig om geestelijk weer de oude te worden. Het denken en concentreren gaat de eerste maanden na de operatie vaak moeilijk als gevolg van de narcose. Ook het geheugen is vaak minder goed. Tijdens het lezen kan het zijn, dat de inhoud van het stuk moeilijker tot u doordringt.

Emotie

Ook na ontslag is het mogelijk dat er eens een slechte dag tussen zit. U heeft immers een grote, ingrijpende operatie ondergaan. Dit brengt de nodige spanning met zich mee. Het is heel normaal dat die spanning er uitkomt na ontslag. Probeer uw gevoel niet op te kroppen, maar te uiten tegen uw familie of vrienden. Dit is goed voor uw herstel.

Revalideren

Na een thoracotomie kunt u ook in het Amphia Ziekenhuis poliklinisch revalideren. Dit houdt in dat u conditie en spierkracht opbouwt, onder goede begeleiding. Uiteraard houden de begeleiders rekening met de gevolgen en fysieke beperkingen van uw operatie. Er is aandacht voor het adempatroon, de dagelijkse activiteiten, uw leefstijl en het leren kennen van grenzen.

De trainingen vinden plaats op de polikliniek fysiotherapie van het Amphia Ziekenhuis locatie Molengracht. De training is twee maal per week en duurt ongeveer een uur. Indien mogelijk traint u in groepsverband.

Tijdens uw opname op de verpleegafdeling heeft u hierover al informatie van de fysiotherapeut gekregen. Mocht u hier nog vragen over hebben, of een afspraak willen maken, neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie van het Amphia ziekenhuis.

9. Bij problemen

Indien er plotseling thuis problemen ontstaan in de eerste zes weken na de operatie, neemt u contact op met uw huisarts. Neem in ieder geval contact op bij:

- Koorts (een temperatuur boven de 38.5 C).
- Wondproblemen: als de wond rood, pijnlijk of dik wordt, of als er troebel vocht uit komt.
- Toenemende kortademigheid of hoesten, zeker als dit met koorts gepaard gaat.
- Extreme pijntoename.

10. Vragen?

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist.

Polikliniek Longgeneeskunde:

Locatie Molengracht:
T (076) 595 30 75

www.amphia.nl