

Richtlijnen na breukherstel

Informatie voor patiënten

Beste patiënt

Je onderging een (laparoscopisch) breukherstel. Voor een vlot herstel zijn volgende richtlijnen van belang:

Pijn

De eerste dagen na de ingreep zijn wonden nog gevoelig. Daarom is het aan te raden het rustig aan te doen en regelmatig een pijnstiller te nemen. (Doe jezelf een plezier en blijf de eerste 2 dagen na de ingreep veel in bed of de zetel liggen en sta enkel op om te eten of toiletbezoek; dit is de beste pijnstiller):

- Paracetamol (bijv. Dafalgan®): 1g om de 6 uur (= 4x/dag). De eerste 1 à 2 dagen systematisch, zo blijf je de pijn voor en heb je minder kans op een “pijn-opstoot”. Nadien verder volgens noodzaak.
- Meestal volstaat paracetamol. Zo nodig kan je tramadol (bijv. Tradonal Odis®) 50mg, 3x/dag, toevoegen aan dit schema.
- Als dit onvoldoende blijkt, kan je een NSAID erbij innemen (op voorwaarde dat je geen maaglijder bent): bijv. ibuprofen 3x 600mg/dag.

Er kan ook schouderpijn optreden als de ingreep werd uitgevoerd dmv een kijkoperatie (ingrepen met behulp van de robot zijn ook kijkoperaties). Deze wordt veroorzaakt door prikkeling van het middenrif door de “lucht” (CO2), die tijdens de operatie in je buik werd geblazen. Op het einde van de ingreep wordt deze “lucht” zo veel mogelijk verwijderd. Soms echter blijft er toch nog voldoende achter om pijn te veroorzaken. Deze pijn treedt vooral op als je rechtop zit of staat en is minder uitgesproken bij liggen. De “lucht” zal spontaan verdwijnen, waarmee ook de schouderpijn zal weggaan.

Hefverbod

Vermijd het tillen van zware lasten gedurende ten minste 2 weken. Stappen is onmiddellijk toegelaten. Zelf met de auto rijden wordt best een vijftal dagen uitgesteld. Met fietsen wordt best 2 weken gewacht.

Het komt erop neer dat je de “buikpers” of het aanspannen van de buikspieren vermijdt, m.a.w. niet heffen, maar ook niet fietsen, geen buikspieroefeningen, maar ook geen andere sporten (want bijna altijd wordt de “buikpers” gebruikt om de romp te stabiliseren), zo weinig mogelijk hoesten en niezen, en geen blaasinstrumenten bespelen, maar wel regelmatig diep ademen.

Wondzorg

De huid is gesloten met resorbeerbare hechtingen, die onderhuids zijn geplaatst en vanzelf zullen verdwijnen. De wondjes zijn afgeschermd met een doorzichtig verband, waarmee je kan douchen, maar niet baden. Deze verbanden mag je een twaalfal dagen dichtlaten, tenzij de kompressen eronder te vochtig worden of als het verband loskomt. Zorg dan voor een vers verband.

Voeding

De avond na de ingreep licht verteerbaar (bijv. yoghurt of wit brood, mager beleg). Vanaf de volgende dag normale voeding.

Zorg voor een normale stoelgangconsistentie door inname van restenrijke voeding (met vezels: groenten, fruit, bruin brood, ...). Neem zo nodig ook een macrogol in (bijv. Movicol®, Forlax®, Laxido®).

Bij problemen

- Na dagziekenhuis (tot 19 uur): Damiaan: tel. 059 41 62 20 Serruys: tel. 059 55 51 31
- Na opname met overnachting: Damiaan: tel. 059 41 62 00 Serruys: tel. 059 55 51 82
- Je huisarts
- Dienst spoedgevallen: Damiaan: tel. 059 41 40 80



© AZ Oostende vzw, juli 2025.

Niets uit dit document mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Dit document bevat algemene informatie en is een aanvulling op het gesprek met je zorgverlener.

AZ Oostende vzw

Damiaan
Gouwelozestraat 100
8400 Oostende

Serruys
Kaïrostraat 84
8400 Oostende

+32(0)59 41 40 40 +32(0)59 55 51 11
www.azoostende.be - info@azoostende.be

SAP 12501