

## Vaatchirurgie

# Leefregels na een vaatoperatie

Nu u op het punt staat om het ziekenhuis te verlaten na een operatie aan de bloedvaten in de benen willen we u nog enkele adviezen meegeven.

### Postoperatieve adviezen en informatie:

- Het is normaal dat de operatiewond nog een tijdje gevoelig is. Ook bestaat er na een operatie altijd een kans op een wondontsteking. Dit herkent u aan:
  - roodheid van de huid
  - zwelling rond de wond
  - pijn
  - koorts > 38.5 °C

Bij toename van de klachten of bij verdenking op een wondontsteking kunt u binnen kantooruren contact opnemen met de verpleegafdeling: 020-5668906. Buiten kantooruren neemt u contact op met de Eerste Hulp: 020-5663333.

- U kunt uw activiteiten geleidelijk uitbreiden. Houd er daarbij rekening mee dat u recent geopereerd bent. Bouw uw activiteiten geleidelijk op, het is beter te beginnen met enkele keren kort te oefenen dan 1x heel lang. Het lichaam geeft zelf aan hoe ver u kunt gaan.
- Houd rekening met het feit dat u operatiewonden heeft, probeer de wonden te ontzien door bijvoorbeeld niet met opgetrokken benen te zitten of de benen over elkaar te slaan.
- Fietsen of autorijden mag zodra de wonden genezen zijn en zodra uw conditie het weer toelaat. Hou er rekening mee dat u door de operatie mogelijk verzwakt bent en trager reageert.
- U mag direct thuis douchen. De wond mag echter niet “verweken”. Daarom kunt u kort na ontslag beter geen bad nemen en beter niet gaan zwemmen.
- Wanneer de wonden droog en dicht zijn hoeft er geen verband op. Wanneer de wonden open zijn of lekken moet er wel een wondverband worden gebruikt.
- Het kan lang duren voordat u weer helemaal de oude bent. U zult merken dat u snel moe bent. Dit is normaal na een operatie. Door regelmatig te oefenen en uw activiteiten uit te breiden kunt u uw conditie verbeteren.

### Bij een operatie aan de benen:

- De eerste tijd kan het been nog dik zijn en kan het gespannen aanvoelen. Hoog houden van het been, bijvoorbeeld door bij het zitten het been op een stoel of krukje te leggen, kan helpen.

- Het is belangrijk om uw voeten goed te verzorgen zodat er geen wondjes ontstaan. Een pedicure kan helpen bij de voetverzorging.

### **Bij een buikoperatie:**

- Na een buikoperatie kan een hoestbui geen kwaad. Ook persen - bijvoorbeeld bij de ontlasting - is niet gevaarlijk.
- In verband met de buikwond mag u 6 weken lang niet zwaar tillen.

Voor patiënten met hart- en vaatziekten gelden daarnaast nog de volgende algemene adviezen (zie ook de folders van de Nederlandse Hartstichting die op de afdeling aanwezig zijn):

- Leef gezond, zorg voor voldoende lichaamsbeweging en voorkom overgewicht en stress. Voldoende bewegen betekent elke dag wandelen, fietsen etc.
- Niet roken. Iedereen weet dat roken slecht voor hart en bloedvaten is.
- Gezond eten: voldoende groente en fruit en minder zout en vet eten. Als u vet gebruikt, zorg er dan voor dat het zoveel mogelijk “goede” onverzadigde vetten zijn. In plaats van zout kunt u ook specerijen gebruiken.
- Matig alcoholgebruik.
- Er zijn u medicijnen voorgeschreven die u vaak voor de rest van uw leven moet innemen. Wees daar trouw in.
- Als u suikerziekte of een te hoge bloeddruk heeft, moet u dit regelmatig door de huisarts laten controleren.

*Gebruikte bronnen: Nederlandse Vereniging voor Heelkunde, Nederlandse Hartstichting en Vereniging van Vaatpatiënten*