



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

ABDOMINOPLASTIE

PLASTISCHE HEELKUNDE

 011 826 630

Plastische Heelkunde

Body Contouring:

Buikwandcorrectie, Armlift, Dijlift en/of Liposuctie.

Operatieve ingreep in Noorderhart Mariaziekenhuis

Eén werkdag voor de ingreep geeft de opnamedienst het uur door waarop wij u verwachten.

De dag van de ingreep meldt u zich aan bij de inschrijfbalie.

Welkom



Elke ziekenhuisopname is een ingrijpende gebeurtenis.

Deze brochure is een belangrijke gids voor patiënten die door de dienst plastische chirurgie een ingreep ondergaan in Noorderhart.

U vindt hier de nodige informatie omtrent uw ingreep, de voorbereiding en de nazorg.

De medewerkers van Noorderhart zullen alles in het werk stellen om uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken.

HEEFT U VRAGEN, CONTACTEER DAN ONS SECRETARIAAT

- **Secretariaat Plastische Heelkunde Noorderhart Pelt:**
011 826 630 of secretariaat.plastische@noorderhart.be
- **Secretariaat Plastische Heelkunde ZOL Genk:**
089 808 120 of secretariaat.plastische@zol.be
- Buiten deze uren kunt u met dringende problemen terecht via 011 826 240 (spoed). Zij kunnen u doorverbinden met de plastisch chirurg van wacht.

Uw ingreep

Bij een buikwandcorrectie of abdominoplastie wordt het overtollige buikvet en huid weggenomen. Het litteken wordt in de mate van het mogelijke zodanig geplaatst dat deze verborgen zit onder het ondergoed. Het litteken verloopt horizontaal in de bikinilijn en loopt zacht op naar buiten tot de bekkenkam.

Als de buikspieren verslapt zijn, versterken we ze met hechtingen.

De navel die losgemaakt werd in het begin van de ingreep, wordt weer op zijn plaats vastgehecht op het einde. Regelmatig wordt er ook een liposuctie uitgevoerd om de taille te verfijnen.

Er worden drains nagelaten in de wonde om bloed en wondvocht te verwijderen. De wonde wordt gesloten met verteerbare draad behalve de navel, deze wordt gefixeerd met niet-verteerbare draad.

Bij een armlift wordt de overtollige huid weggenomen aan de binnenkant van de bovenarmen, bij een dijlift wordt deze weggenomen aan de binnenzijde van de bovenbenen.

Deze ingrepen verbeteren de contour van het operatiegebied. Geen van deze ingrepen hebben vermagering tot doel.

Voorbereiding

Elke heelkundige ingreep betekent een belasting voor het lichaam. Hierbij enkele raadgevingen om u hierop zo goed mogelijk voor te bereiden en in optimale omstandigheden de ingreep te ondergaan:

- **Slaap** zeker voldoende de week voor de ingreep. Indien u relatief uitgerust de ingreep ondergaat, zal het herstel nadien vlotter verlopen.
- **Rook niet.** Roken bemoeilijkt de wondheling en verhoogt de risico's



tijdens de procedure/de ingreep. We raden aan om minstens 3 weken voor de ingreep te stoppen met roken.

- **Eet gezond** en zorg voor een **goede conditie**. Diëten doe je best niet in de weken voorgaand aan de ingreep, maar een gezond gewicht is wel aangeraden.
- Ter voorbereiding van elke ingreep raden we de inname van Arnica Montana® druppeltjes aan. Deze neemt u in langs de mond (met een glas water) vanaf één week voor de ingreep tot één week erna (3x10 druppeltjes/dag voor de maaltijd). Arnica Montana® heeft een positieve invloed op het verminderen van blauwe plekken en zwelling. Ze zijn vrij verkrijgbaar bij uw apotheker.
- We raden u aan een **compressieklledingstuk** aan te schaffen. Voorzie best 2 stuks. Bij het vastleggen van de ingreep zal men u helpen het juiste kledingstuk te bestellen. Deze brengt u mee naar het ziekenhuis op de dag van de ingreep.
- Het is handig om een **pyjama** mee te brengen met knopen vooraan (geen kleeftje). Deze zijn eenvoudig (zelf) aan- en uit te trekken en vergemakkelijkt de dagelijkse verzorging.
- Neem contact op met een **thuisverpleegkundige** (via uw mutualiteit...). Zij zullen vanaf de dag na uw ontslag tot ongeveer 2 weken na de ingreep langs dienen te komen voor dagelijkse wondverzorging.
- Bij een buikwandcorrectie kan een **ziekenhuisbed/plooibaar bed** een meerwaarde zijn. Dit is niet absoluut noodzakelijk. U zal na de ingreep niet plat op de rug kunnen en mogen liggen maar halfzittend. Ga zelf na of dat thuis mogelijk is. Een ziekenhuisbed kan u huren via de mutualiteit.

Wat brengt u mee?

- Identiteitskaart
- Bloedgroepkaart, allergiekaart
- Compressiekledij
- **Medicatie** die u moet innemen (vb. medicatie voor de bloeddruk, diabetes, puffjes en dergelijke): noteer naam, dosis en product.
- Hospitalisatieverzekering of documenten voor uw werkgever die ingevuld moeten worden. Geef deze af aan de verpleegkundige.
- Nachtkledij: voorzie een pyjama met knopen vooraan. Deze is makkelijk aan en uit te doen en vergemakkelijkt de verzorging.
- Tijdschrift, krant of tablet, laptop... om de eventuele wachttijd vóór uw ingreep op te vullen.
- Betalingsbewijs (indien van toepassing)
- Goedkeuring van de adviserend geneesheer (strikt noodzakelijk alvorens de ingreep kan doorgaan)
- Draag geen juwelen, piercings en verwijder nagellak.
- Laat waardevolle spullen thuis, bv. geld, juwelen...

Voor de opname

- **Kom nuchter naar het ziekenhuis. Hou rekening met deze regels.**
 - Tot 8 uur voor de operatie mag u nog vet voedsel of vlees eten.
 - Tot 6 uur voor de operatie mag u nog een lichte maaltijd eten of melk drinken.
 - Tot 2 uur voor de operatie mag u nog heldere vloeistoffen drinken.

- 
- Indien u in het verleden **abnormale bloedingsneigingen** heeft gehad, spontaan of na een ingreep, meldt dit dan vóór de ingreep.
 - Hebt u het **roken** niet kunnen laten? Meld dit dan zeker aan uw chirurg.
 - Geef bij opname een **telefoonnummer van een contactpersoon** aan de verpleging. Zorg ervoor dat deze persoon gedurende de hele opnameperiode bereikbaar is.

Verloop van de opname

- Kom tijdig naar uw afspraak zodat u ingeschreven kan worden. Daarna wordt u begeleid naar de afdeling.
- De **duur van de ingreep** is heel individueel. Voordat u naar de operatiekamer gaat, zal uw chirurg de operatielijnen aftekenen. Dan is er ook tijd voor eventuele vragen.
- Na de ingreep blijft u op de **ontwaakafdeling** tot de anesthesist beslist dat u voldoende wakker bent. Afhankelijk van het type ingreep en de persoonlijke nodige tijd om wakker te worden, blijft u ongeveer 2 à 3 uur op deze afdeling voor u naar de kamer kunt gaan.
- Na de ingreep blijft men gemiddeld 1 nacht in het ziekenhuis. De arts bepaalt het ontslagmoment i.f.v. uw ziektebeeld.

Naar huis

- U krijgt een datum voor uw **controleafspraak**.
Vragen i.v.m. uw afspraak in Noorderhart: 011 826 630
- Zorg voor een begeleider bij het verlaten van het ziekenhuis. Wij raden af om de eerste 14 dagen met de **auto** te rijden.

- Na ontslag dient een **thuisverpleegkundige** dagelijks langs te komen voor wondverzorging. Indien de drainagebuisjes nog ter plaatse zijn bij ontslag moet de verpleging of de huisarts deze verwijderen indien ze minder dan 30cc/dag draineren. Meestal duurt dit niet langer dan 3-5 dagen, maar het kan langer duren. Daags na het verwijderen van de drains kunt u douchen.
- U krijgt een **voorschrift** mee bij ontslag, gericht aan de thuisverpleegkundige:
 - Alle wondjes moeten dagelijks worden gereinigd en ontsmet.
 - De drainagebuisjes moeten dagelijks gecontroleerd worden en het ingangspunt aan de huid worden ontsmet.
 - Antitrombosekousen draagt u nog een week na ontslag. Nadien zijn zij niet meer nodig.
 - Andere specifieke zorgen staan op het voorschrift dat u bij ontslag ontvangt.
- **Pijnstillers** zullen u worden voorgeschreven door de arts. Gebruik enkel de voorgeschreven medicatie.
 - Bij **milde** pijn neem u Paracetamol/Dafalgan® tot 4 maal.
 - Bij **matige** pijn neemt u Ibuprofen® tot 3 maal daags (max. 2 weken). Deze neemt u boven op de paracetamol die u 4x per dag inneemt. Een maagbeschermer kan ook gecombineerd worden met de Ibuprofen®.
 - In geval van **onvoldoende pijncontrole** schrijven we Tramadol® voor. Deze neemt u maximaal 4x per dag. U kan als bijwerking wat slaperig/ draaierig worden waardoor u niet met de wagen mag rijden. Bij hevige pijn brengt u best uw arts op de hoogte via het secretariaat.
- Uw huisarts wordt automatisch op de hoogte gebracht van het verloop van uw ingreep.

Zorgen na de ingreep

WAT IS NORMAAL NA EEN INGREEP?

- De operatieregio is (druk) **pijnlijk**. Hou er rekening mee dat de operatieregio van een liposuctie groter is dan de huidwondjes doen vermoeden. Deze is meestal ook groter dan de vooraf afgetekende zones.
- De operatieregio is licht **gezwollen** en voelt iets harder aan dan normaal.
- **Asymmetrie**. Dit is meestal te wijten aan asymmetrische zwelling en kan tot 3 maanden duren. Maakt u zich daar de eerste weken zeker geen zorgen over. Over verloop van een drietal maanden zal door afname van de zwelling na de operatie en heling van de wonden, de borst haar natuurlijke vorm herwinnen.
- Er verschijnt een (licht)**blauwe verkleuring** van het operatiegebied. Deze kan de dagen na de ingreep uitzakken door de zwaartekracht. Bij liposuctie is deze verkleuring vaak erg prominent en gaat van donkerpaars naar geel. Ligt u vaak op de rug, dan zakt deze naar achteren. Staat u vaker recht dan zakt deze naar de onderbenen. Deze verkleuring is meestal weg na een drietal weken.
- Abnormaal gevoel of over-/ondergevoeligheid in het operatiegebied is mogelijk.
- De navel staat wat bol na een buikwandcorrectie. Dit komt door de zwelling. In tegenstelling tot de andere wondjes, is de navel (bij buikwandcorrectie) niet met huidlijm bedekt en gehecht met een niet-verteerbare draad. Deze wordt op de controleconsultatie verwijderd. In de tussentijd dient de navel dagelijks te worden verzorgd.
- De **compressiekledij** dient om een effen en egaal resultaat te bekomen en gaat de zwelling tegen. Het is zeer belangrijk dat deze draagt. In de regel wordt de compressiekledij 6 weken gedragen (23 uur/dag: mag uit om te douchen en de kledij te wassen).

TIPS

- Herneem zo snel mogelijk normale en rustige activiteiten (wandelen...). Vermijd zware inspanningen, sporten en overmatig zweten tot 6 weken na de ingreep.
- **Slaap op uw rug** de eerste 6 weken.
- **Slaap in halfzittende houding** (bed op ongeveer 30° of een tweekant dikke kussens onder het hoofd).
- **Ijs of een coldpack** helpt tegen zwelling maar vertraagt de wondheling. Gebruik nooit ijs rechtstreeks op de huid maar gebruik een droge washand of handdoek errond. Leg nooit gedurende langer dan 10 minuten ijs op de geopereerde zone. Laat de huid gedurende een kwartier recupereren waarna u opnieuw ijs kan aanbrengen.
- Gebruik de **compressiekledij** zoals de arts voorschreef. Doe deze enkel uit om te douchen of het kledingstuk te wassen. Draag het de eerste 6 weken 23 uur per dag, tenzij anders besproken.
- **Douchen** kan vanaf 24 uur na het verwijderen van de drains. Indien de wonden zijn bedekt zijn met huidlijm of een douchepleister, wrijf dan niet over de wonden en vermijd contact met zeep gedurende de eerste 2 weken.
- Raak de littekens zo weinig mogelijk aan met de blote hand of kledij. Bescherm de wonden de eerste 2-3 weken met absorberende kompressen. Deze kunnen in de compressiekledij worden geplaatst. Een pleister is niet nodig.
- Enkele dagen tot weken na de ingreep kan een draadje of knoopje voelbaar worden aan de zijkanten van de littekens. Dit wordt op de controleafpraak verwijderd. Probeer dit in geen enkel geval zelf te doen.
- Het is normaal dat u niet meteen zoals vóór de ingreep rechtop kan lopen (vooral bij buikwandcorrectie en dijlift). De buikwand voelt stijf en gespannen aan. U zal dan ook de neiging hebben licht voorovergebogen te stappen gedurende de eerste 3-4 weken. Het is niet goed om het strekken te forceren, probeer dit dan ook niet.

Wanneer contacteert u een arts?

Meestal genezen de wonden na een ingreep vlot en zonder problemen. We sommen hier de meest voorkomende verwikkelingen op en hoe u ze kan herkennen.

NABLOEDING

- **Plots** ontstane forse zwelling, vaak asymmetrisch (1 zijde of zone)
- Toename van pijn
- Blauwverkleuring van de huid breidt snel uit

INFECTIE

- Roodheid, toename van zwelling en **pijn** over meerdere uren
- Koorts (meer dan 38°C)
- Ziektegevoel

WONDLOSLATING

- Het verband/kledij is plots bebloed of vochtig
- De wond gaapt een beetje
- Toename pijn, roodheid van de wondranden

Een wondloslating wordt zelden opnieuw gehecht maar zal met de correcte zorgen helen. Contacteer de thuisverpleging of bedek de wond met een steriel kompres en raak de wonde in geen geval met de blote hand aan om infectie te voorkomen.

Het gevolg van een wondloslating is **verlengde wondzorg**. De arts bepaalt de manier waarop een wonde moet worden verzorgd en kan wekelijks veranderen. Hoe dan ook, we helpen er u doorheen.

KLONTERVORMING

Bij inactiviteit gaat het bloed in uw aders trager stromen en verhoogt de kans op het vormen van een klont. Dit ontstaat het vaakst in de benen en longen. Als u plots onverklaarbare pijn en zwelling in een been ervaart of plots kortademig bent met pijn bij inademen, contacteert u zo snel mogelijk de dienst spoedgevallen (cfr. het hoofdstuk 'Contact').

Het litteken

Eens de wonde genezen is, blijft er een litteken na. Dit zal in de eerste maanden donker en rood zijn, en vervaagt langzaam middels goede littekenzorg. Gedurende deze periode, die tot 1,5 jaar kan duren, is het litteken aan het verstevigen en helen.

Na verwijderen van wondpleisters of wondlijm dienen de littekens dagelijks te worden verzorgd.

Waar het litteken niet onder spanning staat is een **littekenzalf** aangewezen. U krijgt een staaltje of voorschrift mee bij de controleafspraak. Deze littekenzalf is niet voorschriftplichtig en vrij verkrijgbaar bij de apotheek. Deze wordt toch voorgeschreven zodat u het juiste product koopt. Eens de tube leeg is, kan u een nieuwe vragen bij uw apotheker.

Een groot deel van de positieve evolutie van het litteken komt door de werking van de littekenzalf. Een even groot aandeel komt door het **masseren** van het litteken. Het is dan ook belangrijk dat u de tijd neemt om het litteken over de volledige lengte in te masseren met de littekenzalf. Dit 1 tot 2 maal per dag (2x bij droge huid) gedurende 1 jaar na de ingreep voor een optimaal resultaat.

Een rood/rozig litteken mag nooit rechtstreeks in contact staan met zonlicht. Gebruik steeds **zonnecrème** factor 50 of meer. In sommige littekencrèmes zit een zonnefactor. Gebruik deze elke 2 uur op zones die met zonlicht in contact komen.

Littekenheling is erfelijk bepaald. Indien overmatige littekenheling ontstaat – als een dikke koord – neem dan contact op met uw chirurg om eventueel bijkomende littekenmaatregelen op te starten.

Contact



PLASTISCHE CHIRURGIE

Tijdens kantooruren belt u het secretariaat op 011 826 630. U kunt ook mailen naar secretariaat.plastische@noorderhart.be.

Na de kantooruren en in het weekend contacteert u, enkel bij **dringende problemen, telefonisch** de spoedgevallendienst van Noorderhart op het nummer 011 826 240.

Vermeld hierbij dat u een ingreep onderging op de dienst Plastische Chirurgie, zodat de plastisch chirurg van wacht verwittigd kan worden. De arts zal telefonisch met u overleggen en beslissen om u al dan niet vervroegd naar het ziekenhuis te begeven (via de raadpleging of de dienst spoedgevallen).

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be

-  www.facebook.com/noorderhart
-  www.linkedin.com/company/noorderhart
-  [@noorderhart.pelt](https://www.instagram.com/noorderhart.pelt)
-  Gezond gesproken, dé podcast van Noorderhart