

U bent opgenomen geweest op onze verpleegafdeling en u gaat nu met ontslag. Wij vragen u om in de periode die nu volgt, tot aan uw eerste afspraak op de polikliniek, bij klachten of onzekerheden contact op te nemen met de polikliniek of met de verpleging van de afdeling Gynaecologie, 3 Zuid.

Wij adviseren u direct contact met ons op te nemen bij:

- aanhoudend, toenemend of helderrood bloedverlies
- aanhoudende of toenemende pijn
- temperatuursverhoging boven de 38,5 °C
- niet kunnen plassen

Tijdens uw opname is er bij u een operatie aan de vaginatop/baarmoedermond gedaan. Soms is er gelijktijdig ook een plastiek van de voor- en/of achterwand van de vagina gedaan.

Hieronder leest u een aantal adviezen voor de eerste periode na het ontslag tot aan de eerste polikliniekafspraak.

De ingreep

Wanneer de vaginatop of baarmoedermond verzakt is, kan dit operatief verholpen worden met een sacrospinale fixatie (SSF). De verzakte vaginatop/baarmoedermond wordt met behulp van hechtdraden aan een bindweefselband in het bekken (sacrospinaal ligament) vastgemaakt en op deze manier weer opgehangen. Deze operatie vindt plaats via de schede.

Tijdens de operatie maakt de gynaecoloog via de schede een insnede van een paar centimeter, in het dieper gelegen deel van de vaginale achterwand. Door met de vinger door deze opening het tussenliggende weefsel opzij te duwen, kan de stevige bindweefselband diep in het bekken bereikt worden. Deze bindweefselband heet het sacrospinale ligament.

De gynaecoloog plaatst twee hechtdraden (niet oplosbare draden) in deze bindweefselband en maakt de uiteindes van deze hechtdraden vast aan de baarmoederhals of vaginatop. Door de hechtdraden stevig vast te knopen, wordt de verzakte vaginatop/baarmoeder strak naar achteren tegen de stevige bindweefselband en baarmoeder aangetrokken en vastgezet. Hierdoor is de verzakking van de vaginatop opgeheven en is deze weer strak naar achteren opgehangen.

Vervolgens wordt de opening in de achterwand van de vagina gesloten door middel van een oplosbare hechting. Indien u nog specifieke vragen heeft over de ingreep die bij u verricht is, verwijzen wij u naar uw gynaecoloog.

Pijn

U kunt na ontslag nog pijnklachten hebben, vooral van de hechtingen in het operatiegebied die een trekkend gevoel kunnen geven. Bij sommige vrouwen die een SSF-operatie ondergaan, ontstaat een zeurend tot pijnlijk gevoel in de (rechter)bil. Dit gevoel gaat vrijwel altijd binnen een paar weken over. Eventueel mag u maximaal 4 x per dag 1000 mg Paracetamol gebruiken. Indien de pijn aanhoudt of toeneemt, adviseren wij u contact op te nemen met de afdeling.

Bloedverlies

U kunt de eerste weken nog wat bloedverlies of bruinige afscheiding hebben. Als dit meer is dan bij ontslag of als dit helderrood is, neemt u dan contact op met de afdeling. Wij adviseren u géén tampons te gebruiken.

Werkzaamheden

De herstelperiode thuis duurt 6 weken en kan tegenvallen omdat u nog weinig activiteiten kunt uitvoeren en u sneller dan normaal moe bent. Het kan gebeuren dat door de operatie de rechterbil beurs aanvoelt. Let op met tillen, sjouwen en stofzuigen. Tillen van een emmer water of een zware boodschappentas is onverstandig. Door het tillen van zware spullen kan het weefsel dat op een nieuwe plaats is vastgemaakt weer losraken. Lichtere werkzaamheden zoals koken of afwassen kunt u geleidelijk weer gaan doen. Dat geldt ook voor activiteiten als autorijden en fietsen.

Sporten waarbij u veel moet springen op een harde onderlaag of waarbij de druk in de buik verhoogd wordt, raden wij de eerste zes weken af. Het is belangrijk goed naar uw eigen lichaam te luisteren. U voelt zelf het beste wat u wel en niet kunt. Vrouwen die beroepsmatig zwaar lichamelijk werk verrichten, krijgen over het algemeen het advies minstens zes weken niet te werken. Soms kan het echter verstandig zijn nog wat langer thuis te blijven om aan te sterken of om de eerste weken halve dagen te werken. Overleg in dat geval met uw gynaecoloog, huisarts en/of bedrijfsarts.

Verder:

- Na een SSF is het van belang niet te persen als u ontlasting heeft. Wij adviseren u een vezelrijk dieet en veel te drinken. Eventueel kunnen medicijnen de ontlasting zacht houden. Indien u twee dagen na ontslag nog steeds geen ontlasting heeft gehad, neemt u dan contact op met de polikliniek.
- Wij adviseren u geen geslachtsgemeenschap te hebben, tot de nacontrole op de polikliniek (na ongeveer 6 weken). De gynaecoloog bekijkt of de schedewanden goed genezen zijn. Als dit het geval is, kunt u daarna weer gemeenschap hebben. Eerder is niet verstandig, omdat beschadiging kan optreden. Indien de bij de operatie ontstane vernauwing van de schede voor u seksuele problemen oplevert, aarzel dan niet contact op te nemen met uw gynaecoloog.
- Zolang u last heeft van bloedverlies of bruinige afscheiding adviseren wij u niet te gaan zwemmen
- Het kan zo zijn dat hechtingen die oplossen vreemd gaan ruiken. Wees niet ongerust als u dit bemerkt. Dit betekent niet dat er een ontsteking is. Na 6 weken zijn de hechtingen meestal opgelost en verdwijnt de geur en de afscheiding.

Bij problemen en/of onduidelijkheden kunt u ons bereiken op:

- Polikliniek gynaecologie en verloskunde 075 650 12 25 (tijdens kantooruren)
- Afdeling gynaecologie en verloskunde 075 650 77 22 (buiten kantooruren)