

De eerste zes weken nadat u geholpen bent aan een pneumothorax, ofwel klaplong, vragen wij u bepaalde leefregels in acht te nemen. We adviseren u de volgende activiteiten **niet** uit te voeren:

- Zwaar tillen (boodschappen, kinderen optillen)
- Bukken zonder door de knieën te zakken en uit te blazen
- Zware huishoudelijke werkzaamheden (zoals stofzuigen)
- Bovenhands werken of reiken
- (Intensief) sporten (recreatief wandelen en fietsen is wel toegestaan)
- Persen bij de stoelgang (neem zo nodig laxerende voedingsproducten of overleg met uw huisarts over medicatie)
- Blaasinstrument bespelen
- Duiken (Deze bezigheid is voor de rest van uw leven verboden. Dit heeft met druk onder water te maken)
- Autorijden wordt de eerst 2-4 weken afgeraden.

Vliegen

- Na een pneumothorax wordt aangeraden de eerste 6 weken niet te vliegen, ongeacht welke behandeling u heeft gehad.
- U moet, voordat u gaat vliegen, een controlefoto laten maken om te zien of de long weer geheel ontplooid is of dat de situatie stabiel is.

Klimmen.

- Vermijd verblijf op hoogte (hoger dan 1500 meter) tot 2 weken na een eerste klaplong.

Doorademen

Het is belangrijk dat u zich kunt ontspannen en durft door te ademen. Als pijn een belemmering vormt, overleg dan met uw huisarts over pijnmedicatie.

Werk

Tot het eerste bezoek aan de polikliniek (4 tot 6 weken na het ontslag) raden we u af uw werk weer op te pakken, tenzij het gaat om licht administratief werk. Uw behandelend arts beoordeelt, in overleg met u en eventueel uw bedrijfsarts, wanneer u uw werk kunt hervatten.

Roken

We adviseren u te stoppen met roken. Als u hulp hierbij nodig hebt, geef dit aan. We hebben een stoppen met roken poli in het ZMC.

Seksualiteit

Vermijd grote lichamelijke inspanning op gebied van sexualiteit.

Douchen

Vaak is de insteekopening met steriele vaseline afgedicht. U kunt na 24 uur douchen en het gaasje kan dan verwijderd worden. Als u een hechting heeft, laat die dan niet nat worden. De hechting wordt na 7 dagen verwijderd. Dit kunt u bij de huisarts laten doen.

Heeft u nog vragen?

Vraag uw verpleegkundige.

Bronvermelding: Richtlijnen database; primair spontane pneumothorax.