

Leefregels na laparotomie / grote buikoperatie

U heeft een grote buikoperatie ondergaan. In deze folder vindt u adviezen voor een goed en spoedig herstel.

Belangrijke punten:

- U heeft een grote buik operatie gehad.
- Rust goed uit in de eerste weken na de operatie.
- Til geen zware dingen.
- Doe geen zwaar huishoudelijk werk de eerste weken.
- U mag weer fietsen als u geen pijn heeft.
- Rij pas auto als u goed kunt reageren.
- Douchen mag meteen, bad en zwemmen pas als u geen bloedverlies meer heeft.
- Overleg met uw bedrijfsarts wanneer u weer mag werken.
- Eet gezond en drink voldoende.
- De hechtingen lossen meestal vanzelf op.
- Bel het ziekenhuis bij:
 - koorts;
 - erge pijn;
 - veel bloedverlies;
- Vragen? Bel 0182 50 58 40 op werkdagen van 09.00-16.00 uur. Buiten kantoor tijden 0182- 50 50 54 00.

Het is belangrijk dat u deze adviezen volgt.

Na 6 weken heeft u een controleafspraak. Dit kan telefonisch of u heeft de afspraak in het ziekenhuis.

Herstel en activiteiten

Luister goed naar uw lichaam.

In de eerste week na de operatie heeft uw lichaam veel rust nodig. Voelt u zich moe? Neem dan op tijd rust.

Tillen

Voorkom extra druk op uw wond. Til de eerste 6 weken geen zware voorwerpen, zoals boodschappentassen of kleine kinderen.

Huishoudelijk werk

Vermijd de eerste weken zwaar huishoudelijk werk, zoals stofzuigen en bedden verschonen. Lichte taken mag u doen, maar buk, rek en strek zo min mogelijk. Traplopen is geen probleem.

Fietsen

U mag weer fietsen zodra u zich vrij en zonder pijn kunt bewegen. Dit is meestal na 3 tot 6 weken.

Autorijden

Uw reactievermogen kan tijdelijk minder zijn. Rij pas weer auto als u goed kunt reageren en zitten geen pijn doet.

Zwemmen en in bad gaan

Zolang u bloedverlies of bruine afscheiding heeft, gebruikt u geen tampons. U mag ook nog niet in bad of gaan zwemmen. Douchen mag vanaf het begin.

Sporten

U mag na 6 weken sporten. Luister naar uw lichaam.

Seks

Wacht met seks tot 6 weken na de operatie. Met seks bedoelen we het binnendringen van het lichaam.

Werken

Overleg wanneer u weer mag werken met de bedrijfsarts. Vaak is dit na 6 weken.

Eten en drinken

Zorg voor een soepele ontlasting. Eet vezelrijke voeding, zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, muesli, groenten en fruit. Drink daarnaast voldoende (minimaal 1,5 tot 2 liter per dag). Zo nodig kunt u bij de apotheek het laxeermiddel Lactulose halen.

Hechtingen

Meestal lossen de hechtingen vanzelf op en hoeft u ze niet te laten verwijderen. Hechtpleisters laten vanzelf los na enkele dagen. Zo niet, dan mag u ze na een week verwijderen.

Wanneer moet u contact opnemen?

Neem contact op met de polikliniek Gynaecologie als u last krijgt van:

- Eterige (pus) of vies ruikende afscheiding;
- Koorts (hoger dan 38 graden);
- Toenemende buikpijn;
- Meer vaginaal bloedverlies.

De telefoonnummers staan onderaan deze folder.

Heeft u vragen?

Neem gerust contact op met de polikliniek (afdeling) Gynaecologie.

- **Poliverpleegkundige:** 0182 - 50 58 40
(werkdagen 09.00 – 16.00 uur)
- **Afdeling GezinSuite:** 0182 - 50 54 00
(buiten kantoor tijden)

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 - 50 50 50
www.ghz.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
december 2025
04.06.122