

Postoperatieve leefregels na VGV herstelzorg

U hebt een operatie ondergaan waarbij de littekens van uw besnijdenis zijn hersteld en eventueel ook een clitorisreconstructie (met of zonder labia reconstructie) is verricht.

Indien u hierover nog vragen heeft, verwijzen wij u naar uw gynaecoloog. Hieronder leest u belangrijke informatie over uw herstel thuis.

Bij de volgende klachten moet u direct contact opnemen:

- U heeft moeite met plassen: plas komt niet, is erg pijnlijk of u plas stinkt.
- Koorts (gemeten 38,5 graden of meer),
- De wond doet plots veel pijn of wordt steeds pijnlijker.
- Als de wond erg rood of dik wordt.
- Als het bloedverlies uit de wond toeneemt.
- Als de wond erg vies ruikt of er komt pus uit.
- Als u twijfelt of wat u voelt normaal is kunt u ook altijd overleggen.

Tot aan uw eerste afspraak op de polikliniek, kunt u contact opnemen met de verpleging van de afdeling Gynaecologie, G6-Noord via 020-5663665 (24 uur per dag).

U kunt ook als u een niet dringende vraag hebt bellen of mailen naar de VGV poli:

020-5667525

VGV@amsterdamumc.nl

Na uw operatie

In de periode na de operatie kunt u pijnklachten hebben, dat is normaal. U gebruikt hiervoor pijnmedicatie die door uw arts is voorgeschreven. Als het beter gaat, kunt u de pijnmedicatie afbouwen. Pijnklachten hoeven geen reden te zijn om niet te bewegen. Voor uw herstel is het namelijk belangrijk dat u in beweging komt.

Voor de eerste 3 dagen is het advies om overdag af en toe te koelen. Dit kunt u doen door een ice-pack in een schoon washandje/theedoek te verpakken en tegen het wondgebied aan te houden.

Plassen kan gevoelig zijn omdat de urine in de wond kan prikken. Wij adviseren u om tijdens of direct na het plassen met lauwwarm water te spoelen.

Voor de wondgenezing is het belangrijk dat er niets in de vagina ingebracht wordt. Gebruik daarom bijvoorbeeld geen tampons, cups etc. Zolang u last heeft van bloedverlies of bruinige afscheiding adviseren wij u geen bad te nemen of te gaan zwemmen. Douchen mag wel. Ook mag u geen geslachtsgemeenschap hebben tot na ongeveer 6 weken. Het is belangrijk om elke dag tijdens het douchen de vulva goed te spreiden en de wond schoon te spoelen.

De hechtingen lossen vanzelf op.

Zoals na iedere chirurgische ingreep heeft het lichaam tijd nodig om te herstellen. Het gebied zal in eerste instantie misschien donker, beurs en gezwollen zijn. Ook kunnen de littekens direct na de ingreep rood van kleur en opgezet zijn. Daar hoeft u niet van te schrikken, dat is een natuurlijke reactie van het lichaam.

Gemiddeld neemt de genezing enkele weken in beslag. Het behandelde gebied kan ongemakkelijk, strak en gespannen aanvoelen. Dit is heel normaal en niet zorgwekkend. Bloeduitstortingen en zwellingen op en rond de wond beginnen na ongeveer drie dagen langzaam af te nemen en zijn in de meeste gevallen na een aantal weken verdwenen. Het is belangrijk **niet** op een ring of zwemband te gaan zitten. Daardoor kan de wond meer gaan zwellen en pijnlijker worden.

Wij adviseren u regelmatig naar de wond te kijken met een spiegelkje. Dit kunt u combineren met het voorzichtig insmeren van de wond na 2 weken. Mocht dit lastig voor u zijn of traumatiserend laat het uw zorgverlener weten zodat er op de poli hier extra aandacht aan besteed kan worden.

Herstel na uw operatie

Het duurt 6 tot 12 weken voordat de operatie wond helemaal hersteld is. Hoe lang het precies duurt, is niet van tevoren te zeggen. Dat verschilt per persoon.

Hieronder staan enkele adviezen die u houvast kunnen bieden. Het stapsgewijs oppakken van activiteiten leidt in het algemeen tot een sneller herstel.

Algemene leefregels

- Wandelen en douchen: mag direct na de operatie.

Na 2 weken kunt u:

- U kunt voorzichtig de wond met vaseline of zalf (zonder parfum) insmeren en masseren.
- In bad gaan: mits er geen bloedverlies meer is.
- Autorijden*: mits u zich zeker genoeg voelt en uw benen goed kunt bewegen.
- Licht huishoudelijk werk
- illen: geleidelijk op te bouwen na 2 weken na de operatie, na 6 weken onbeperkt.
- Werken: geleidelijk te hervatten na 3 weken na de operatie, bouw het aantal uren op.

Na 4 weken

- Tillen van kleine kinderen: na 4 weken.
- Zwaar huishoudelijk werk: geleidelijk op te bouwen na 4 weken na de operatie.

Na 6 weken kunt u:

- Fietsen
- Sporten: geleidelijk op te bouwen na 6-12 weken na de operatie, afhankelijk van soort sport.
- Gemeenschap/vrijen: na 6-12 weken (na de nacontrole op de polikliniek).

*Vraag het ook nog even na bij uw eigen verzekering

Postoperatieve afspraken:

- Fysieke controle bij operateur na 1 weken
- Fysieke controle bij operateur na 3-4 weken
- Fysieke combinatie afspraak met seksuoloog + operateur na 3 maanden
- Mocht u meedoen aan de studie dan wordt u benaderd door de arts-onderzoeker voor het invullen van de vragenlijst.