

## Gynaecologische operatie

U heeft onlangs een gynaecologische operatie ondergaan, waarvan u thuis moet herstellen. Het is mogelijk dat uw baarmoeder is verwijderd en/of dat een verzakking is gecorrigeerd. In deze folder geven wij u adviezen voor de eerste weken na de operatie.

### Activiteiten

Wij raden u aan om de eerste weken 's middags 1 à 2 uur te rusten. U voelt dan na verloop van tijd zelf wel of u meer of minder rust nodig heeft.

### Huishoudelijk werk

Het normale huishoudelijk werk kunt u gewoon doen. In de eerste maand is het echter belangrijk zwaar tillen te vermijden! Sommige werkzaamheden, zoals ramen zemen, waarbij u zich moet uitstrekken, kunt u beter een tijdje (ongeveer 1 maand) achterwege laten.

### Autorijden, fietsen en zwemmen

Wanneer u twee weken thuis bent geweest zonder duizelingen, dan kunt u weer beginnen met autorijden of fietsen. Wanneer bij u een verzakking is gecorrigeerd dan mag u pas na één maand weer fietsen.

Wij raden u aan om de eerste 4 weken niet te zwemmen en met sporten te wachten tot na de controleafspraak.

### Seksualiteit

Wij raden gemeenschap de eerste 6 weken sterk af. De vagina moet namelijk nog genezen.

### Vloeien

Het kan zeker nog enkele weken duren voordat de geringe hoeveelheid bloed of wondvocht, dat uit de vagina loopt, stopt.

### Wanneer neemt u contact op met een arts?

Heeft u de eerste twee weken na uw ontslag

- Koorts hoger dan 38.5
- Veel bloedverlies
- Pijn

of iets anders waar u zich ongerust overmaakt, dan kunt u contact opnemen met de afdeling gynaecologie:

- ZGT Almelo: 088 708 35 51
- ZGT Hengelo: 088-708 5540

### Controleafspraak

U krijgt bij uw ontslag uit het ziekenhuis een controleafspraak thuis gestuurd. In het algemeen is deze afspraak 6 tot 8 weken na de operatie gepland. Wij raden u aan om eventuele vragen op te schrijven, zodat u deze tijdens de controleafspraak aan uw gynaecoloog kunt stellen.

Voor vragen over- of het maken van een afspraak kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek gynaecologie:

- ZGT Almelo: 088 708 33 60.
- ZGT Hengelo: 088 708 52 50.

### Buik- en bekkenbodemspieroefeningen

Voor een goed herstel van de buik, is het belangrijk dat u buik- en bekkenbodemspieroefeningen doet. Enkele voorbeelden vindt u op de laatste pagina's van deze folder.

U kunt thuis direct beginnen met onderstaande oefeningen.

### Oefeningen in de eerste 6 weken na de operatie

1. Span uw bekkenbodemspier 10 keer snel één tel aan en laat de bekkenbodemspier weer snel één tel los (ontspannen). Herhaal deze serie drie keer.
2. Span uw bekkenbodemspier 10 keer zes tellen aan en laat de bekkenbodemspier weer zes tellen los (ontspannen). Herhaal deze serie drie keer.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

3. Span uw bekkenbodemspier 15-20 tellen aan, herhaal dit vijf keer (dit hoeft niet zo krachtig als oefening 1 en 2)
4. Rugligging op bed of op de grond, met opgetrokken knieën. Bekken kantelen achterover, lage rug in het bed drukken en buik- en bekkenbodemspier aanspannen. Herhaal dit 15 keer.

ontspant (loslaat). Let op een rustige, ontspannen ademhaling.

Soms wordt u na de operatie verwezen naar de bekken-fysiotherapeut voor bekkenbodemoefeningen. U krijgt dan gerichte adviezen.

Oefen 10 minuten achter elkaar, het liefst twee keer per dag.

In principe kunt u oefening 1 t/m 3 in elke uitgangshouding oefenen begin echter in de houding waarbij u het beste de bekkenbodemspier voelt.

Het is van belang dat u na iedere aanspanning van de bekkenbodemspier ook weer u bekkenbodemspier helemaal ontspant (loslaat). Let op een rustige, ontspannen ademhaling.

Bij bukken en tillen moet u door de knieën gaan en de bekkenbodemspieren aanspannen.

### **Oefeningen vanaf 6 weken na de operatie**

1. Zie de bovenstaande oefeningen 1 t/m 4. Rugligging op bed of op de grond, met opgetrokken knieën. Probeer deze oefeningen op te bouwen tot 10 à 15 keer achter elkaar:
2. Bekkenbodem spieren aanspannen en buik intrekken, dan hoofd en schouders optillen en met beide handen de knieën aantikken.
3. Bruggetje maken, door de billen op te tillen.
4. Lage rug in het bed drukken en afwisselend met de linkerhand de buitenkant van de rechterknie aantikken en met de rechterhand de buitenkant van de linkerknie aantikken.  
Oefen 10 minuten achter elkaar, het liefst twee keer per dag.

NB. Het is van belang dat u na het aanspannen de bekkenbodem ook echt