

## Borstverkleining/borstlift

Zware of slappe borsten kunnen zowel psychisch als lichamelijk een zware last zijn. Bij zware borsten ontstaat soms door het gewicht, pijn in de schouders, de rug en de hals. En soms door snijden BH- bandjes in de huid van uw schouders. Uw borsten kunnen gevoelig of zelfs pijnlijk zijn. Zware borsten zitten bovendien in de weg bij een groot aantal sporten. En veel vrouwen hebben problemen bij het vinden van passende kleding. Bij slappe borsten kan schaamte een rol spelen om tot correctie over te gaan, of is er de wens om de borstvorm te verbeteren. Bij smetten van de huid (huidafwijking) onder de borsten kan een verkleinende operatie eveneens een oplossing bieden.

### De operatie

De operatie vindt plaats onder algehele narcose. Door de operatie wordt een deel van het borstklierweefsel met huid verwijderd. Er wordt een nieuw kleiner model borst gevormd en wordt tevens de tepel verplaatst. Er bestaan diverse operatietechnieken voor een borstcorrectie.

Uw plastische chirurg informeert u voor de operatie over de door hem/haar bepaalde techniek.

Het weggehaalde klierweefsel wordt opgestuurd voor onderzoek. Mocht dit bijzonderheden opleveren, dan hoort u dat van uw plastische chirurg.

Bij een borstlift of borstverstevinging wordt geen borstklierweefsel verwijderd, maar alleen de overtollige huid. Ook hier ontstaan na de operatie littekens.

### Na de operatie

Na de operatie worden uw borsten ingepakt met een drukverband. Dit wordt de dag na de operatie verwijderd. Dan ziet u het eerste resultaat. Dit kan soms tegenvallen omdat door bloeduitstortingen en vocht in het operatiegebied de borsten niet gelijk zijn. Het effect van de operatie is het best te beoordelen na zes tot acht weken. Vanaf het moment dat het drukverband verwijderd is, gaat u zes weken een sport bh dragen, dag en nacht. De BH moet goed steun geven, maar mag niet knellen. In principe gebeurt er tijdens de operatie niets aan de omvang. U kunt doorgaans de cupmaat nemen die de plastisch chirurg met u heeft besproken. Neem echter de sportBH niet te strak in omvang omdat de ervaring leert dat in het hele borstgebied meer vocht komt na een dergelijke operatie. Een te strakke BH zit onprettig. Let wel: er zijn tussenstukjes in de handel voor als het toch niet goed zit.

Sommige patiëntes gaan de dag na de operatie naar huis, anderen blijven nog een nacht. Afhankelijk van hoe het gaat met de pijn en hoe de algehele toestand is. Bij het ontslag krijgt u een afspraak mee voor de eerste controle 2 weken na de operatie. Dan worden de hechtpleisters en eventuele huidhechtingen verwijderd. De hechtpleisters op de wond blijven doorgaans goed zitten en u kunt daar gewoon mee douchen vanaf de dag na de operatie, als het verband er af is.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTInfo](https://facebook.com/ZGTInfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTInfo](https://youtube.com/user/ZGTInfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

## Littekens

Na de operatie zijn uw borsten kleiner en steviger, maar er zijn wel blijvende littekens. Hoe deze littekens eruit zien, verschilt per persoon en per operatietechniek. De littekens kunnen redelijk dik, rood en gevoelig worden. Dit herstelt zich meestal na enkele maanden. De zwelling en gevoeligheid nemen dan af. De littekens worden meestal smaller en witter, maar kunnen ook breder worden.

Wanneer de littekens goed zijn genezen, kunt u deze met een littekencrème twee keer per dag soepel houden. Dit hoeft geen dure crème te zijn, Calendula crème of gewone vaseline zijn hier bijvoorbeeld goed geschikt voor.

## Risico's/complicaties

Een borstcorrigerende operatie heeft dezelfde risico's als elke andere operatie. Een wond kan nabloeden of er kan een infectie optreden. In zeldzame gevallen is de doorbloeding van de wondranden onvoldoende en kan een deel van het borstweefsel of tepels afsterven. Dit laat zich zien door een donkere verkleuring van de tepels.

Roken verhoogt de kans op complicaties. Wij verwachten van u dat u vier weken voor en vier weken na de operatie niet rookt. Nicotine vernauwt de bloedvaten waardoor de wondgenezing kan worden vertraagd. Om die reden zijn nicotinepleisters en e-sigaretten met nicotine geen alternatief in dit geval.

Na de operatie kan het gevoel van een of beide tepels verminderd of zelfs geheel verdwenen zijn. Vaak komt het gevoel weer terug, maar niet altijd volledig. Soms kan gedurende enkele weken wat wondvocht of oud bloed via de operatiewond naar buiten komen. Als dit gebeurt, stopt het vanzelf waarna de wond dichtgroeit. De anesthesist bespreekt met u welke risico's verbonden zijn aan de narcose.

## Borstvoeding

Het komt voor dat borstvoeding na de operatie niet meer mogelijk is. Dit blijkt meer af te hangen van de motivatie van de vrouw om borstvoeding te geven dan van de uitgevoerde operatietechniek.

## Resultaten van een borstverkleining

De resultaten van een borstcorrectie zijn over het algemeen naar tevredenheid. Er worden echter geen garanties gegeven voor een goed resultaat of voor een absolute gelijkheid van uw borsten. Bovendien duurt het zeker 6 maanden voordat uw borsten hun definitieve vorm hebben.

Door pilgebruik, zwangerschap of gewichtstoename kunnen uw borsten weer groter worden. Ook kunnen ze weer verslappen, bijvoorbeeld door vermagering.

## Leefregels na de operatie

Hef u schouders de eerste twee weken niet verder dan schouderhoogte (figuur 1 t/m 5). Na twee weken mag u de oefeningen uitbreiden (figuur 6 t/m 8) uitbreiden op geleide van pijn. Op de achterkant van deze folder vindt u de oefeningen welke u kunt doen.

- U mag na 1 dag weer douchen of nadat het verband is verwijderd. Laat de hechtpleisters zo lang mogelijk zitten (tot aan de eerste controle)
- Hechtpleisters en eventuele hechtingen worden na ongeveer 10-14 dagen verwijderd. Tenzij anders met u is afgesproken.
- Verricht geen zware lichamelijke arbeid, zoals tillen of sporten gedurende de eerste vier tot zes weken. De stelregel is: "wat goed aanvoelt, mag u doen".
- Zijligging in bed is toegestaan indien u dit prettig vindt.
- U draagt zes weken dag en nacht een sport BH. Deze neemt u mee op de dag van de operatie. De BH moet goed steun geven, maar mag niet knellen. Na zes

weken mag u weer een beugel BH dragen wanneer dit goed voelt.

- Wij adviseren u de eerste twee weken niet te fietsen (hometrainer is wel toegestaan).
- Om in beweging te blijven, adviseren wij u direct na de operatie te starten met wandelen.
- De eerste twee weken na de operatie mag u geen auto rijden. Rijden terwijl dit door uw gezondheidsproblemen eigenlijk niet toegestaan is, kan in geval van een aanrijding of een ongeval tot weigeren van uitkering leiden. Een andere reden voor het advies is dat het operatiegebied de kans moet krijgen om te genezen.
- Zon/zonnebank zoveel mogelijk vermijden gedurende de eerste 6 maanden of uw borsten goed beschermen met een zonnebrand crème met hoge beschermingsfactor. UV licht kan de littekens langduriger een paars/rode verkleuring geven.

De pijnmedicatie wordt door de arts voorgeschreven bij ontslag uit het ziekenhuis.

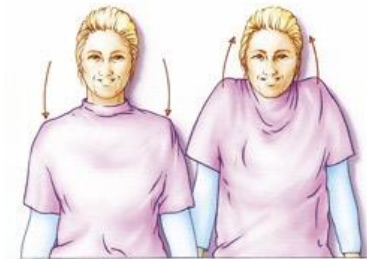
### Contact

Bij vragen of problemen kunt u tijdens kantooruren (8.00 tot 16.30 uur) contact opnemen met de polikliniek plastische chirurgie via telefoonnummer:

**088 708 52 45**

Bij complicaties buiten kantooruren kunt u bellen met ZGT (**088 708 78 78**) en u laten doorverbinden met de spoedeisende eerste hulp.

## Oefeningen in week 1 en 2



Figuur 1.  
 Laat uw armen langs uw lichaam hangen. Vervolgens een aantal keren uw schouders optrekken en weer ontspannen. Rondraaien mag ook.



Figuur 2.  
 Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts. Ga niet verder dan schouderhoogte (dus tot maximaal 90 graden). Deze beweging mag ook zijwaarts tot schouderhoogte.



Figuur 3.  
 Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven.



Figuur 4.  
Leg uw handen in de nek of in latere fase op uw achterhoofd, eventueel uw vingers ineen gestrengeld. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



Figuur 5.  
Uw handen achter uw rug in elkaar houden. Vervolgens uw armen gestrekt omhoog brengen. Blijf rechtop zitten.

## Oefeningen vanaf week 3



Figuur 6.

Uw handen in elkaar vouwen. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog brengen.



Figuur 7.

Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en "krabbel" met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven. Als u de maximale hoogte bereikt hebt tilt u de hand van de muur.



Figuur 8.

Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur. U mag deze beweging ook in de vrije ruimte doen.