



Geachte Heer, Mevrouw,

Vandaag onderging u een **laparoscopisch liesbreukherstel**. Voor een vlot herstel zijn volgende richtlijnen van belang:

- Pijn:

De eerste dagen na de ingreep zijn de wondjes nog gevoelig. Daarom is het aan te raden het rustig aan te doen en regelmatig een pijnstiller te nemen:

- Paracetamol (bijv. Dafalgan®): 1 g om de 6 uur (= 4x /dag). De eerste 1 à 2 dagen systematisch, zo blijft u de pijn voor en heeft u minder kans op een "pijn-opstoot". Nadien verder volgens noodzaak.
- Meestal volstaat paracetamol. Zo nodig kunt u tramadol (bijv. Tradonal Odis®) 50mg, 3x /dag, toevoegen aan dit schema.
- Als dit onvoldoende blijkt, kan u een NSAID erbij innemen (op voorwaarde dat u geen maaglijder bent): bijv. ibuprofen 3x 600mg/dag.

Er kan ook schouderpijn optreden. Deze wordt veroorzaakt door prikkeling van het middenrif door de "lucht", die tijdens de operatie in uw buik werd geblazen. Op het einde van de ingreep wordt deze "lucht" zo veel mogelijk verwijderd. Soms echter blijft er toch nog voldoende achter om pijn te veroorzaken. Deze pijn treedt vooral op als u rechtop zit of staat en is minder uitgesproken bij liggen. De "lucht" zal spontaan verdwijnen, waarmee ook de schouderpijn zal weggaan.

- Hefverbod:

Vermijd het tillen van zware lasten gedurende ten minste 2 weken. Stappen is onmiddellijk toegelaten. Zelf met de auto rijden wordt best een week uitgesteld.

Het komt erop neer dat u de "buikpers" of het aanspannen van de buikspieren vermijdt, maw. niet heffen, maar ook niet fietsen, geen buikspieroefeningen, maar ook geen andere sporten (want bijna altijd wordt de "buikpers" gebruikt om de romp te stabiliseren), zo weinig mogelijk hoesten en niezen, en geen blaasinstrumenten bespelen, maar wel regelmatig diep ademhalen.

- Wondzorg:

De huid is gesloten met resorbeerbare hechtingen, die onderhuids zijn geplaatst en vanzelf zullen verdwijnen. De wondjes zijn afgeschermd met een doorzichtig verband, waarmee u kunt douchen, maar niet baden. Deze verbanden mag u een twaalf tal dagen dichtlaten, tenzij de compressjes eronder te vochtig worden of als het verband loskomt. Zorg dan voor een vers verband.

- Voeding:

De avond na de ingreep licht verteerbaar (bijv. yoghurt of wit brood, mager beleg). Vanaf de volgende dag normale voeding.

Zorg voor een normale stoelgangconsistentie door inname van restenrijke voeding (met vezels: groenten, fruit, bruin brood, ...). Neem zo nodig ook een macrogol in (bijv. Movicol®, Forlax®, Laxido®).

Bij problemen:

- Na dagziekenhuis (tot 19 uur): 059 / 41 62 20
- Na opname met overnachting: 059 / 41 62 02
- Uw huisarts
- (Dienst spoedgevallen: 059 / 41 40 80)