



Geachte Heer, Mevrouw,

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

- Pijn:

De eerste dagen na de ingreep is het litteken 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.

- Hefverbod:

Vermijd het tillen van zware lasten gedurende ten minste 4 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 wonde is afgeschermd met een doorzichtig verband, waarmee u kunt douchen, maar niet baden. Dit verband mag u een twaalfstal dagen dichtlaten, tenzij het compres eronder te vochtig wordt 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)