

## Informatie bij ontslag na spataderoperatie

Informatiebrochure voor patiënten en familie

### Nazorg

Wanneer u naar huis gaat, krijgt u een aantal documenten mee.

- Een brief voor de huisarts
- Een afspraak voor controle op de raadpleging vaatheelkunde:

Die controle gaat in principe 4 tot 6 weken na de ingreep door. Afhankelijk van de situatie kan de chirurg u voorstellen om al op kortere termijn (na 1 week tot 10 dagen) langs te komen voor wondcontrole op zijn raadpleging of op de raadpleging van de wondzorgverpleegkundige.

Die eerste controle kan echter op voorstel van de chirurg ook door de huisarts of de thuiszorg gebeuren.

- Zo nodig (werk)ongeschiktheidsattest(en)
- Formulieren voor de verzekering:

Indien u uw papieren voor de verzekering of voor de werkgever vergeten bent, kunnen die nog altijd ingevuld worden tijdens de controle-raadpleging of via ons secretariaat (016 80 99 72).

- Zo nodig voorschriften voor medicatie:

De chirurg beslist welke medicatie in uw geval nodig is. Meestal gaat het om pijnstillers, medicatie/gels ter behandeling van bloeduitstortingen en injecties indien er risico op trombose is.

Er zijn verschillende geneesmiddelen op de markt die gebruikt worden bij spataderproblemen of na een spataderoperatie. Bekend in dat verband zijn Daflon<sup>®</sup>, Venoruton<sup>®</sup>, Reparil<sup>®</sup>, Veinofytol<sup>®</sup>.

Laat uw chirurg oordelen of het in uw geval nuttig is die medicatie te nemen.

### Tips en adviezen om het resultaat van uw behandeling te optimaliseren

- Na de ingreep dient u minstens tijdelijk steunkousen te dragen. De steunkousen draagt u één week dag en nacht en vervolgens minstens twee weken overdag. Trek bij het overdag dragen van de steunkous(en) (vanaf week 2) deze aan als u nog op bed ligt.
- Douchen mag na de eerste week. Zorg ervoor dat de eerste douche na uw behandeling niet te lang duurt en vermijd te heet water. Wees de weken daarna voorzichtig met langdurige hittebloomstelling (bijvoorbeeld een heet bad of een sauna). Een bad wordt best uitgesteld tot de wondjes perfect genezen zijn (doorgaans na tien dagen).

- Bewegen mag vanaf de eerste dag, ter bevordering van het herstel en ter bevordering van een goede bloedcirculatie. Dat kan ook wanneer u wat rust: beweeg bijvoorbeeld de tenen voor- en achterwaarts (zoals bij gas geven en gas terugnemen tijdens het autorijden). Herhaal de oefeningen regelmatig, zo veel als mogelijk en binnen de pijngrenzen.
- Vermijd langdurig stilstaan/rechtstaan na de operatie; plaats bij rust de benen plat of licht in hoogstand.
- Houd de wondjes goed droog en vermijd knellende kledij.
- Alle gewone dagelijkse activiteiten mogen na de ingreep hervat worden; wacht echter een tweetal weken met sporten.
- Afhankelijk van de verrichte ingreep en afhankelijk van de werkomstandigheden kan meestal na één tot drie weken het werk hervat worden. Uitzonderingen zijn mogelijk, uw arts zal dit met u bespreken.
- Vermijd blootstelling aan de zon zolang er nog geen volledig herstel is (blauwe plekken, onderhuidse verhardingen, onvolledig herstelde wondjes). Praktisch betekent dat gedurende minimaal 6 tot 8 weken. Voor een mooi esthetisch resultaat van de littekens kan het echter aangewezen zijn om gedurende langere tijd blootstelling aan UV-licht (zon/zonnebank) te vermijden. Uw arts kan dat met u bespreken.

### **Bijkomende adviezen bij het dragen van de steunkousen**

Na de ingreep krijgt u in het ziekenhuis de standaard steunkousen van het ziekenhuis.

In sommige gevallen kan het echter nuttig zijn zelf nog een bijkomend paar steunkousen te kopen. Uit het grote aanbod van elastische steunkousen, moet echter een goede keuze worden gemaakt. Uw arts bepaalt welke drukklasse en ook welk type kous u nodig heeft. Het is belangrijk dat de kousen goed worden aangemeten aan een oedeemvrij been (vrij van zwelling).

Bij voorkeur gebeurt dat 's ochtends.

Het is natuurlijk ook belangrijk dat u de kousen steeds draagt zoals voorgeschreven. Overleg met uw arts of u de kousen ook eens kan uitlaten, bijvoorbeeld voor speciale gelegenheden.