

**ZOL GENK**  
Campus Sint-Jan  
Campus Sint-Barbara  
Medisch Centrum André Dumont  
**ZOL MAAS EN KEMPEN**



# Plastische heelkunde

## Body Contouring

**ZOL GENK**  
Campus Sint-Jan  
Synaps 1  
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara  
Bessemerstraat 478  
B 3620 Lanaken  
Medisch Centrum André Dumont  
Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk

**ZOL MAAS EN KEMPEN**  
Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

ZOL GENK  
tel. +32(0)89 32 50 50  
ZOL MAAS EN KEMPEN  
tel. +32(0)89 50 50 50  
info@zol.be

Beste patiënt,

Deze brochure is een belangrijke gids voor patiënten die door de Dienst Plastische Chirurgie een body contouring ingreep ondergaan in het ZOL te Genk of Lanaken. U vindt hier de nodige informatie omtrent uw ingreep, de voorbereiding en de nazorg.

De medewerkers van het Ziekenhuis Oost-Limburg zullen alles in het werk stellen om uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken en wensen u een spoedig herstel.

## INHOUDSTAFEL

<b>1.</b> Welkom	3
<b>2.</b> Voorbereiding	4
<b>3.</b> Wat brengt u mee?	5
<b>4.</b> Voor de opname	6
<b>5.</b> Verloop van de opname	6
<b>6.</b> Naar huis	7
<b>7.</b> Zorgen na de ingreep	8
<b>8.</b> Wanneer een arts contacteren?	9
<b>9.</b> Tips	11
<b>10.</b> Contact	12

# 01 WELKOM

## Operatieve ingreep op Campus Sint-Jan, GENK

Locatie Opname: **Afdeling J.10**

### Datum:

Neem daags vóór de ingreep tussen 14 en 15 uur contact op met het Dagziekenhuis heelkunde op het nummer 089 32 52 70, zodat men u het uur kan doorgeven waarop u verwacht wordt. De dag van de ingreep meldt u zich aan de inschrijfbalie.

### Uur:

## Operatieve ingreep op Campus Sint-Barbara, LANAKEN

Locatie Opname: Afdeling LC1

### Datum:

Neem daags vóór de ingreep tussen 14 en 15 uur contact op met het Dagziekenhuis heelkunde op het nummer 089 32 51 12, zodat men u het uur kan doorgeven waarop u verwacht wordt.

### Uur:

Elke ziekenhuisopname, ook een dagklinische opname, is een ingrijpende gebeurtenis. Heeft u vragen, contacteer dan ons secretariaat:

- **Secretariaat Plastische Heelkunde Genk:** 089 32 61 91 (Elke werkdag bereikbaar tijdens de kantooruren) - [secretariaat.plastische@zol.be](mailto:secretariaat.plastische@zol.be)

Buiten deze uren kunt u met dringende vragen of problemen terecht op de dienst Spoedgevallen (089 32 19 37).

## 02 VOORBEREIDING

Elke heelkundige ingreep is een belasting voor het lichaam. We geven u enkele tips om u hierop voor te bereiden

- Slaap de week voor de ingreep goed. Wanneer u vermoeid bent voor de ingreep verloopt het herstel moeilijker.
- Rook niet. Roken is schadelijk voor de wondheling en verhoogt de risico's tijdens een anesthesie. We raden aan om ten laatste 3 weken voor de ingreep het roken te stoppen.
- Eet gezond en zorg voor een goede conditie. Diëten doe je best niet in de weken voor gaand aan de ingreep, maar een gezond gewicht wordt wel aangeraden.
- Bij elke ingreep raden we het gebruik van Arnica Montana druppeltjes aan. Deze neemt u in langs de mond (met een glas frisdrank of water) vanaf een week voor de ingreep tot een week erna (3x10 druppeltjes/dag). U kan dit bij de apotheek halen. Arnica druppeltjes zorgen voor minder blauwe plekken en zwelling.
- Indien u dit wenst, zorgen wij voor de voorgeschreven compressiekledij. Deze dient een variabele sluiting te hebben. We raden aan om 2 stuks te voorzien. U krijgt hiervan een aparte factuur opgestuurd.
- Neem contact op met een thuisverpleegkundige. Zij zullen vanaf de dag na uw ontslag tot ongeveer 2 weken na de ingreep langs moeten komen voor dagelijkse wondverzorging. Bij een buikwandcorrectie kan een ziekenhuisbed aangeraden zijn. Dit is niet absoluut nodig. U zal na de ingreep niet plat op de rug kunnen en mogen liggen maar halfzittend moeten plaatsnemen in bed. Gaat zelf na of u dat thuis kan waarmaken. Een ziekenhuisbed kan u huren bij de mutualiteit.

## 03 WAT BRENGT U MEE?

- Bloedgroepkaart, allergiekaart.
- Identiteitskaart.
- Compressiekledij.
- Pré-operatieve vragenlijst anesthesie (ingevuld).
- Resultaten van de onderzoeken die met uw chirurg of de anesthesist werden besproken. (vb. bloeuitslagen, RX-foto's, mammografie, hartonderzoek).
- Medicatie die u moet innemen (vb. medicatie voor de bloeddruk, diabetes, puffjes en dergelijke): naam, dosis en product noteren.
- Hospitalisatieverzekering of documenten voor het werk die ingevuld moeten worden. Geef deze af aan de verpleegkundige.
- Nachtkledij: voorzie een pyjama met knopen vooraan. Deze is makkelijk aan en uit te doen en vergemakkelijkt de verzorging.
- Tijdschrift, krant of tablet, laptop... om de eventuele wachttijd vóór uw ingreep op te vullen.
- Betalingsbewijs (indien van toepassing). Goedkeuring van de adviserend geneesheer is strikt noodzakelijk bij een borstverkleining. Een borstlift wordt niet vergoed.
- Laat waardevolle spullen thuis, vb. geld, juwelen, piercings

## 04 VOOR DE OPNAME

- Kom nuchter binnen: d.w.z. niet eten, niet drinken, niet roken en geen kauwgom. Uw laatste maaltijd dient minstens 8 uur voor de opname te hebben plaatsgehad. Drinken (heldere vloeistof) kan tot 6 uur voor de ingreep.
- Meld of u vroeger abnormale bloedingsneigingen heeft gehad, spontaan of na een ingreep.
- Geef bij opname een telefoonnummer van uw contactpersoon aan de verpleging. Zorg dat deze persoon gedurende de hele opname beschikbaar is.

## 05 VERLOOP VAN DE OPNAME

Kom tijdig binnen zodat u ingeschreven kan worden. Daarna zal u worden begeleid naar de afdeling.

**Campus Sint-Jan in Genk:** Volg de pijlen naar J.10 of H1 (dagziekenhuis)

**Campus Sint-Barbara:**

- **Dagziekenhuis:** Begeef u naar de achterzijde van het ziekenhuis. Daar is een aparte parking en ingang voor het dagziekenhuis.
- **Opname:** U dient zich langs de hoofdingang in te schrijven en wordt opgenomen op afdeling LC1.

## 06 NAAR HUIS

De duur van de ingreep is vaak heel individueel. Voordat u in de operatiekamer bent, zal uw chirurg de operatielijnen aftekenen. Dan is er ook nog tijd voor enkele vragen.

Na de ingreep blijft u op de ontwaakafdeling tot de anesthesist beslist dat u voldoende wakker bent. Afhankelijk van het type van de ingreep en de tijd die u nodig heeft om wakker te worden, bent u 2-3 uur langer weg dan de ingreep duurt.

Na de ingreep moet u een nacht op de afdeling blijven omwille van de narcose of verdoving. Het ontslagmoment wordt door de arts bepaald i.f.v. uw ziektebeeld. Vanaf het moment dat u voldoende hersteld bent om weer naar huis te gaan, komt u in aanmerking voor uw ontslag uit het ziekenhuis. Het richtuur voor ontslag is 11 uur.

U krijgt een afspraak mee met de datum waarop u op controle kan komen.

**Vragen i.v.m afspraak te Genk: 089 32 61 91.**

- Bij het verlaten van het ziekenhuis dient u door iemand begeleid te worden. Wij raden af om de eerste 14 dagen met de wagen te rijden.
- Na ontslag dient een thuisverpleegkundige langs te komen. Indien de drainagebuisjes nog ter plaatse zijn bij ontslag dienen deze door de verpleging of de huisarts te worden verwijderd van zodra ze minder dan 30cc/dag draineren. Meestal duurt dit niet langer dan 3-5 dagen, maar het kan langer zijn. Daags na het verwijderen van de drains kunt u douchen.
- Antibiotica die eventueel werd voorgeschreven dient de ochtend na de ingreep te worden gestart.

## 07 ZORGEN NA DE INGREEP

- Pijnstillers zullen u worden voorgeschreven door de arts. Normaal is dit Paracetamol en Tramadol of Ibuprofen. Verwittig ons als u hier overgevoelig aan bent. Gebruik enkel de medicatie die uw arts u voorschrijft.

Uw huisarts krijgt automatisch een verslag van het verloop van uw ingreep.

### 7.1 Wat is normaal na een ingreep?

De operatieregio is (druk)pijnlijk. Hou er rekening mee dat de operatieregio van een liposuctie groter is dan de huidwondjes doen vermoeden. De operatieregio is meestal ook groter dan de vooraf afgetekende zones.

De operatieregio is licht gezwollen en voelt iets harder aan dan normaal.

Asymmetrie. Dit is meestal het gevolg van een asymmetrische zwelling en kan tot 3 maanden duren. Maak u zich daar de eerste weken zeker geen zorgen om.

Er verschijnt een licht blauwe verkleuring van het operatiegebied. Deze kan de dagen na de ingreep uitzakken met de zwaartekracht.

Bij een liposuctie is deze verkleuring vaak erg prominent en gaat van donker paars naar geel. Ligt u vaak op de rug, dan zakt deze naar achter. Staat u vaker recht dan zakt die naar de onderbenen. Deze verkleuring is meestal weg na 3 weken.



Abnormaal gevoel of over-/ondergevoeligheid in het operatiegebied is mogelijk

De navel staat wat bol. Dit komt door de zwelling. In tegenstelling tot de andere wondjes, is de navel (bij een buikwandcorrectie) niet met huidlijm bedekt en gehecht met een niet-verteerbare draad. Deze zal op de controle-consultatie verwijderd worden. In tussentijd dient de navel dagelijks te worden verzorgd.

De compressiekledij dient om een effen en egaal resultaat te bekomen en houdt de zwelling tegen. Het dragen ervan is enorm belangrijk. In de regel wordt de compressiekledij 6 weken gedragen (23 uur/dag: de compressiekledij mag enkel uit om te douchen en om de kledij te wassen).

## 08 WANNEER EEN ARTS CONTACTEREN?

Meestal genezen de wonden na een ingreep vlot en zonder problemen. We sommen hier echter de meest voorkomende verwikkelingen op en laten u weten hoe u ze kan herkennen.

### 8.1 Nabloeding

- Plots ontstane forse zwelling, vaak asymmetrisch (1 zijde of zone).
- Toename van de pijn.
- Blauwe verkleuring van de huid die snel uitbreidt.

### 8.2 Infectie

- Roodheid, toename van zwelling en pijn over meerdere uren.
- Koorts (meer dan 38°C).
- Ziektegevoel.

### 8.3 Wondloslating

- Het verband/kledij is plots bebloed of vochtig.
- De wonde gaapt een beetje.
- Toename van de pijn, roodheid van de wondranden.

Een wondloslating wordt zelden opnieuw gehecht maar zal met de correcte zorgen helen. Contacteer de thuisverpleegkundige of bedek

de wond met een steriel compres. Raak een wonde in geen geval met de blote hand aan om infecties te voorkomen.

Het gevolg van een wondloslating is verlengde wondzorg. De manier van wondverzorging zal door de arts worden bepaald en kan wekelijks veranderen. Wat er ook van zij: we helpen er u doorheen.

## 8.4 Klontervorming

Bij inactiviteit gaat het bloed in de aderen trager stromen en ontstaat er een grotere kans op het vormen van een klont. Een klont ontstaat het vaakst in de benen en de longen. Als u plots onverklaarbare pijn en zwelling in een been ervaart of plots kortademig bent met pijn bij het inademen, contacteert u zo snel mogelijk de dienst Spoedgevallen.

## 8.5 Het litteken

- Eens de wonde genezen is, blijft het litteken. Dit zal in de eerste maanden donker en rood zijn, en vervaagt langzaam. Gedurende deze periode, die tot 1,5 jaar kan duren, blijft het litteken zich verder verstevigen en helen.
- Na het verwijderen van wondpleisters of wondlijm kan het litteken worden verzorgd.
- Op plaatsen waar veel tractie of spanning op de huid is, raden we aan het litteken te tapen met Micropore (3M, rolletje verkrijgbaar in de apotheek)
- Waar het litteken niet onder spanning staat, is een littekenzalf aangewezen. U krijgt een staaltje of voorschrift mee bij de controleafspraak.
- Een rood/rozig litteken mag nooit rechtstreeks in contact staan met zonlicht. Gebruik steeds zonnecrème factor 50 of meer. In sommige litteken-crèmes zit een zonnefactor. Gebruik deze elke 2 uur op zones die met zonlicht in contact komen.

## 09 TIPS

- Herneem zo snel mogelijk uw normale en rustige activiteiten. Vermijd zware inspanningen, sporten en overmatig zweten tot 6 weken na de ingreep.
- Slaap op de rug de eerste 6 weken.
- Slaap in half-zittende houding (bed op ongeveer 30° of een tweetal dikke kussens onder het hoofd).
- Ijs helpt tegen de zwelling maar vertraagt de wondheling. Gebruik ijs nooit rechtstreeks op de huid maar wikkel het in een droge washand of handdoek. Leg nooit gedurende langer dan 10 minuten ijs op de geopereerde zone. Laat het een kwartier af en leg daarna het ijs opnieuw op de operatiezone gedurende maximum tien minuten.
- Gebruik drukkledij of een BH zoals voorgeschreven door de arts. De kledij mag enkel af tijdens het douchen of tijdens het wassen. Draag drukkledij dus de eerste 6 weken 23 uur/dag, tenzij anders uitgelegd.
- Douchen kan vanaf 24 uur na het verwijderen van de wonddrains, als de wondjes zijn bedekt met huidlijm of een douchepleister. Niet wrijven over de wondjes en contact met zeep vermijden gedurende de eerste 2 weken. Wondjes in het gelaat worden best droog gehouden de eerste 10 dagen, tenzij anders uitgelegd.
- Raak de littekens zo weinig mogelijk met de blote hand of kledij aan. Bescherm de wondes de eerste 2-3 weken met absorberende compressen. Deze kunnen in de compressiekledij worden geplaatst. Een pleister is niet nodig.
- Enkele dagen na de ingreep kan een scherp draadje of knoopje voelbaar worden aan de zijkanten van de littekens of op de rand van het tepelhof. Dit zal op de controle consultatie worden verwijderd. Probeer dit in geen geval zelf.

## 10 CONTACT

- Het is normaal dat u niet rechtop kan lopen (vooral bij een buikwandcorrectie en een dijlift). De buikwand voelt stijf en gespannen aan en waardoor u licht voorovergebogen stapt gedurende de eerste 3-4 weken. Het is niet goed om het strekken te forceren, probeer dit dan ook niet.

Contactnummer tijdens kantooruren via het secretariaat op 089 32 61 91 of [secretariaat.plastische@zol.be](mailto:secretariaat.plastische@zol.be)

Na de kantooruren en in het weekend contacteert u, **enkel bij dringende problemen**, de dienst Spoedgevallen op campus Sint-Jan.

U mag de dienst Spoedgevallen bellen op 089 32 19 37.









[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](http://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.facebook.com/ZOLzh](http://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](http://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be)

Raadpleeg online uw medisch dossier via [www.mijnzol.be](http://www.mijnzol.be)