

Informatie over leefregels, kleding, wondverzorging en medicatie na explantatie met of zonder lipofilling/lift

Hieronder volgen algemene leefregels en adviezen. Iedere arts heeft een eigen werkwijze en geeft zijn eigen adviezen. Volg altijd zoveel mogelijk het advies van je eigen arts op. Vraag bij onduidelijkheid wat de bedoeling is en waarom. En luister vooral naar je lichaam, forceer niets.

In week 1

- Wondzorg: bij lekkage van wondvocht zelf de gazen verschonen
- Douchen: mag bij vele artsen al vanaf de dag na de operatie, wondpleisters droog deppen, aan de lucht drogen
- Drukkleding en/of BH: dag en nacht, met douchen uit, mag gewassen worden
- Activiteiten: in beweging blijven, kinderen bij voorkeur niet tillen, geen sport/sauna
- Slapen: rug- of zijligging, bed in lichte knikstand of kussen onder de knieën, rechtop slapen hoeft niet
- Littekenbehandeling: nog niet
- Wanneer bellen met de arts: temperatuur van 38,5 graden of hoger, ziek gevoel, rode wond, verkleuring van de huid, pijnlijke zwelling, acute benauwdheid

In week 2

- Drukkleding en/of BH: dag en nacht
- Activiteiten: in beweging blijven, kinderen tillen mag maar zal gevoelig zijn, geen sport/sauna, boodschappen doen/tassen tillen mag maar zal gevoelig zijn
- Slapen: rug- of zijligging
- Controleafspraak op de poli: hechtingen verwijderen, alleen nieuwe pleisters indien de arts dit adviseert
- Littekenbehandeling: nog niet
- Wanneer bellen: temperatuur van 38,5 graden of hoger, ziek gevoel, rode wond, verkleuring van de huid, pijnlijke zwelling, acute benauwdheid

In week 3

- Drukkleding en/of BH: alleen overdag
- Activiteiten: in beweging blijven, kinderen tillen mag, geen sport/sauna, boodschappen doen/tassen tillen mag maar zal gevoelig zijn
- Slapen: rug- of zijligging
- Littekenbehandeling: litteken soepel masseren met vaseline, een plantaardige biologische olie of een speciale crème als je dat graag wilt.

In week 4

- Drukkleding en/of BH: alleen overdag
- Activiteiten: in beweging blijven, kinderen tillen mag, geen sport/sauna, boodschappen doen/tassen tillen mag
- Slapen: alles mag
- Littekenbehandeling: litteken soepel masseren met vaseline, een plantaardige biologische olie of een speciale crème als je dat graag wilt.

In week 5 & 6

- Activiteiten: voorzichtig weer met sport beginnen. Na de 6e week weer sporten en sauna
- Littekenbehandeling: litteken soepel masseren met vaseline, een plantaardige biologische olie of een speciale crème als je dat graag wilt.

Bron: [post esthetische ingrepen](#)

Online vind je vele pagina's van artsen met adviezen zoals dr. Shaher Khan:
<https://www.facebook.com/shaher.khan.5201>

Welke pijnmedicatie?

Lees [hier](#) welke medicatie je kunt gebruiken. Overleg alles zorgvuldig met jouw arts!

Welke drukkleding of bh?

Speciale drukkleding of bh's zijn vaak niet nodig. Goedkopere shapewear is bij lipofilling prima. Je weet dat een bh of broek voldoende steun biedt als je met lopen minder pijn ervaart dan zonder de kleding.

I.t.t. je zou denken, hoeft de bh na explantatie niet mega strak te zitten. Bij kleinere borsten met een kleine cup en klein volume volstaat bij explantatie een sport topje of

strak hemdje. Bij de Hema, Decathlon, Action of Zeeman zijn vaak fijne sport bh's te vinden die niet zo duur zijn. Voor vrouwen met grotere borsten is er ook voldoende keuze. Bh's met voorsluiting zijn fijn, maar het is niet per se nodig. Laat je een lift doen en heb je zwaardere borsten, dan is een bh in de juiste maat die de juiste druk geeft heel erg belangrijk voor het mooi genezen van de wonden. Hier kun je beter niet op besparen.

Voor lipofilling neem je een bh die iets ondersteunt, maar niet knelt of teveel druk geeft aan de borsten. Lichte steun is meer dan voldoende. De bh randen moeten over het behandelde gebied zitten en er niet op. En het liefste een bh zonder naden die over de borsten lopen. Het spreekt voor zich dat je een bh neemt zonder beugel. Een sportbh voor zware sport moet je niet kiezen bij lipofilling. Koop altijd een sportbh voor lichte sport, bijvoorbeeld yoga. Koop ook geen postoperatieve bh die normaal gesproken gedragen wordt na een borstvergroting met implantaten, omdat deze teveel druk geeft.

[Topics met informatie en veel tips van andere dames voor compressiekleding en bh's](#)

[Topics voor het overnemen of verkopen van compressiekleding en bh's](#)

Mocht je zelf iets te koop willen aanbieden, dan kun je dit doen binnen onze besloten [Facebookgroep](#) of het [forum](#).

Welke maat postoperatieve bh of sport bh kopen?

Als je lipofilling ondergaat kun je een bh kopen in de huidige maat die je draagt. Je zult bij lipofilling niet de vergroting behalen zoals bij implantaten, maar door de zwelling zullen je borsten in de eerste 2 weken wel iets groter zijn. Voor lipofilling kun je beter een iets te grote bh hebben, dan een bh die knelt.

Onderga je alleen explantatie of explantatie met een lift, dan kun je aan de hand van onderstaande tabel en het aantal cc van jouw implantaten een inschatting maken van welke maat je zult overhouden.

Cup size increase	Breast implants
Cup size A to Cup size B	250 to 300 cc
Cup size A to Cup size C	300 to 350 cc
Cup size A to Cup size D	370 to 430 cc
Cup size B to Cup size C	250 to 350 cc
Cup size B to Cup size D	350 to 400 cc
Cup size B to Cup size DD	400 to 450 cc
Cup size C to Cup size D	300 to 350 cc
Cup size C to Cup size DD	370 to 450 cc
Cup size C to Cup size E	450 to 550 cc
Cup size D to Cup size DD	300 to 400 cc
Cup size D to Cup size E	450 to 600 cc

Tip: koop altijd 2 maten vlak voor de operatie, dan grijp je nooit mis. Stuur de niet passende maat terug.

Als je een bh hebt aangeschaft en je twijfelt, maak dan een foto en stuur het naar je arts. Die kan je dan vertellen of het goed is.

Welke litteken crème?

Met wat je smeert maakt niet zoveel uit. Het gaat erom dat je de huid gehydrateerd houdt, zodat deze soepel is, dan geneest het litteken mooier. Let op de stoffen in crèmes. Hoe korter de ingrediëntenlijst, hoe beter. Een plantaardige, biologische olie is altijd goed. Liever geen oliën met een hoog gehalte aan oliezuur zoals olijfolie, omdat deze de bovenste huidlaag doen verweken. Zie [link](#) met onderzoeken.

[Topics met veel informatie over leefregels, verzorging borsten en litteken](#)

Waarom drains?

Drains zijn altijd goed omdat ze naast wondvocht, bloed en stolsels ook de restanten siliconen uit de holte kunnen afvoeren.

Veel artsen plaatsen liever geen drains, vanwege infectiegevaar. Maar het voordeel van het plaatsen van drains is volgens sommige deskundigen, groter. Na explantatie heb je soms (een geringe hoeveelheid) siliconen in de borstholte. Zelfs bij intacte protheses, want protheses zweten altijd door. Door de drains worden deze restanten afgevoerd.

Als kapsels worden verwijderd, ontstaat er een groter wondoppervlak. Hierdoor ontstaat er ook meer wondvocht. Als er geen drain wordt geplaatst, bestaat er een grotere kans op een seroom.

Artsen hebben hun eigen voorkeuren wat betreft het wel of niet plaatsen van drains en over alle manieren valt iets te zeggen. Raak dus niet in paniek als jouw arts geen drains zal plaatsen.

De arts bepaalt wanneer de drain er weer uit mag. Dit hangt af van de hoeveelheid vocht die via de drain afloopt. Meestal gebeurt dit wanneer er minder dan 30 ml vocht per dag uit de wond komt.

Er staat altijd vacuüm op de drain. Let erop dat de verpleegkundige het vacuüm eraf heeft gehaald voordat de drain verwijderd wordt. Het komt nogal eens voor dat dit vergeten wordt.

Het is altijd belangrijk dat de drains lager dan de borsten hangen, zodat er geen vocht naar de wond terugstroomt, omdat dit het infectiegevaar vergroot. Door het vacuüm is er minder snel kans op terugstromen van vloeistof. Is het vacuüm eraf, dan dien je op te letten dat de potten lager hangen.

Je kunt de drains in de zakken van een sweater doen of aan je broekriem hangen. In bed kun je kledinghangers aan je bed hangen waar je de drainpotten aan kunt hangen. Er zijn vele handige manieren. Zolang de drainpot lager hangt dan je borsten, zit je goed.

Wanneer mag ik weer gaan werken?

Over het algemeen vinden vrouwen de explantatie makkelijker en minder pijnlijk dan de implantatie. Het herstel is meestal ook korter. Desondanks moet je wel voorzichtig zijn en niet te snel te veel willen.

Wanneer je weer kunt gaan werken, hangt af van het soort werk dat je doet en van de mate van je klachten. Heb je fysiek zwaar werk, dan moet je meestal minimaal 4-6 weken rustig aan doen. Heb je een kantoorbaan, dan kun je meestal na 1-2 weken je werk hervatten. Had je veel klachten voor de explantatie, dan kunnen deze tijdelijk verergeren. Hierdoor zul je je zeker voelen en dit zal je werk in de weg staan.

[Informatie over explantatie en werk \(ziekteverlof\)](#)

Complicaties en klachten na de operatie

Sommige vrouwen krijgen te maken met complicaties na de operatie. Het is altijd belangrijk om meteen je arts te raadplegen als je denkt dat je een complicatie hebt.

Mogelijke complicaties kunnen zijn:

- Nabloeding

Direct na de operatie kan er een nabloeding ontstaan. Soms is dan een tweede operatie noodzakelijk om de bloeding te verhelpen. Bij een nabloeding na een borstoperatie, is zwelling van het wondgebied vaak het eerste verschijnsel. Als in de wond een drain werd achtergelaten, is het vollopen van het drainzakje of de drainpot een zeker teken van nabloeding. Voel je je niet goed worden en daalt je bloeddruk, trek dan meteen aan de bel!

- Hematoom

Dit is een ophoping van bloed onder de huid. Vaak verdwijnt het vanzelf. Als het een groot hematoom betreft die niet vanzelf verdwijnt, zal het moeten worden verwijderd.

- Seroom

Een seroom is een afgesloten ruimte gevuld met vocht. Seromen onderscheiden zich van hematomen doordat hematomen rode bloedcellen bevatten en een abces kunnen vormen, waar pus in kan zitten. Meestal wordt het vocht uit een seroom vanzelf weer opgenomen door het lichaam. Dat kan echter wel enkele dagen tot weken duren. Ook kan er een knobbel van gecalcificeerd weefsel achterblijven. Seromen kunnen worden gedraineerd, wat betekent dat met een injectiespuit de vloeistof uit het lichaam wordt verwijderd.

- Mondor's cord

Een geïrriteerd bloedvat met gestold bloed erin. Komt wel eens voor bij borstoperaties en is vrij onschuldig, maar kan soms klachten geven.

- Gevoelsverandering

Een gevoelsverandering in de huid of tepels kan tijdelijk zijn, maar ook blijvend. Over het algemeen zullen de gevoelszenuwen zich wel weer herstellen, maar dit kan maanden, soms jaren duren. Wees dus geduldig!

- Een infectie

Er kan een wondinfectie optreden. Deze complicatie wordt meestal pas na meerdere dagen zichtbaar. Hierbij kan koorts ontstaan, de wond pijnlijk zijn, en kunnen roodheid, zwelling en pusuitvloed optreden. Waarschuw je arts!

- Een vertraagde wondgenezing

Roken of het gebruik van nicotine producten (pleisters of kauwgom bijvoorbeeld) zorgen ervoor dat het risico op complicaties is verhoogd en dat de wond slechter zal genezen. Dit komt doordat nicotine de bloedvaten vernauwt.

- Zwelling door vocht

Enige zwelling van je borsten na de operatie is heel normaal. Meestal is de zwelling op de 3e dag het grootst, waarna het langzaam weer zal afnemen.

- Pijnscheuten maanden na de operatie. Dit is meestal geen complicatie, maar een normale reactie van de genezing. Lees > [Herstelfases littekenweefsel en pijn](#)

[Informatie en ervaringen over complicaties of klachten na de operatie](#)

Verergering van klachten na de explantatie

Sommige vrouwen ervaren een verergering van hun klachten na de explantatie. Implantaten zweten altijd door, ook als ze nog heel zijn. Dus er komen altijd stoffen uit de implantaten in je lichaam terecht. Met name tijdens de explantatie komen meer stoffen uit de implantaten vrij. Dit is ook de reden dat vele vrouwen hierna veel zieker worden. De ene vrouw merkt hier niets van, de andere wel en wordt een paar weken na explantatie zieker dan ze was. Meestal merk je dit na 2 - 3 weken (kan ook eerder, maar ook later). Dit is tijdelijk maar kan lang duren (maanden tot jaren).

Een goede manier om in te schatten of jij een verergering van klachten zult ervaren en waarbij je er echt veel hinder van zult hebben, is om te letten op de aard, de hevigheid en het aantal klachten dat je hebt. Hoe meer systemen daarbij betrokken zijn, hoe groter de kans dat je dit zult ondervinden. Als je vóór de explantatie bijvoorbeeld neurologische klachten, of hormonale klachten (bijv. schildklier), huidklachten en

maag darmklachten hebt naast pijnklachten, vermoeidheid en cognitieve klachten, dan is de kans groter dat je een verergering zult kunnen krijgen. Ook als je heel vaak hevige infecties en ontstekingen hebt, is deze kans groter.

[Waarom worden mijn klachten erger na explantatie?](#)

Supplementen en voeding

Het behandelprogramma met supplementen is voornamelijk gericht op het gebruik van bepaalde antioxidanten, vitaminen, mineralen en vetzuren die je lichaam ondersteunen en beschermen tegen oxidatieve schade en ontstekingen. Naast het gebruik van hoogwaardige supplementen is het letten op de juiste voeding en leefstijl een belangrijk onderdeel van de behandeling. Op de [website](#) en het [forum](#) lees je uitgebreide informatie.

Arnica tabletten?

Deze worden door sommige plastisch chirurgen geadviseerd, maar niet door iedereen. Lees je hierover in en beslis of je dit wilt nemen. Begin dan 2 weken vóór de operatie met het nemen van Arnica tabletten, 3 x daags 2 stuks. Let erop dat niet iedereen even goed reageert op bepaalde supplementen.

Gewicht implantaten?

Om het oorspronkelijke gewicht te berekenen van je implantaten kun je (grofweg) de volgende berekening volgen: 100 cc cohesieve siliconen weegt ongeveer 104,326 gram. Dus heb je implantaten van 250 cc dan bereken je: $250 \times 1,04326 = 260,815$ gram. Zo kun je berekenen hoeveel jouw implantaten lichter zijn geworden. Helaas is het soortelijk gewicht niet van alle implantaten hetzelfde.

Het wegen is eigenlijk niet echt betrouwbaar en voegt verder niet veel toe. De berekening is een schatting, maar verschilt per soort implantaat. Vergeet niet dat de envelop ook nog gewicht heeft. Het aantal cc gaat over de inhoud. Om te zien of er veel gezweet is, kijk je vooral naar het uiterlijk van het implantaat. Deuken en vouwen zijn een belangrijke aanwijzing.

Op het [forum](#) kun je zoeken op 'wegen' of 'gewicht' voor meer informatie of tips.

Het esthetisch resultaat?

Hoe je borsten er na de explantatie uitzien is afhankelijk van verschillende factoren zoals jouw oorspronkelijke cupmaat, de maat van je implantaten, jouw leeftijd, of je bent afgevallen of juist aangekomen.

In de praktijk is gebleken, dat je vaak een grotere cupmaat hebt ná de explantatie dan daarvoor (uitzonderingen zijn er altijd). Ook hebben de borsten ongeveer een jaar nodig om te herstellen van de operatie en om zich (opnieuw) te vormen. Heb vertrouwen in jouw lichaam!

Je nieuwe cupmaat opmeten na operatie doe je zoals op onderstaande afbeelding, omdat de borsten breder en platter zullen zijn dan vóór de borstvergroting.

MEASURE THESE TWO



Op het forum is een apart deel over het onderwerp [esthetisch resultaat](#) te vinden met veel vragen en antwoorden.

In [dit](#) deel meer onderwerpen voor na de operatie op het forum.

Word ik weer de oude?

Niemand kan voorspellen hoe je je zult voelen na een operatie en na de behandeling van de klachten. De ingreep en behandeling kunnen tot een verbetering van je conditie leiden. Uit onderzoek is gebleken dat bij ca 69-75% van de vrouwen de klachten verbeteren na de explantatie operatie. Als vrouwen een auto-immuunziekte hebben ontwikkeld is de kans op verbetering 56%, als ze behalve de explantatie ook immuunsuppressieve therapie krijgen. Krijgen ze die niet dan is er slechts een verbetering bij 16%.

Soms is 'the point of no return' bereikt en heb je een auto-immuunziekte ontwikkeld, waarvan je vaak niet meer kunt genezen. Toch is het dan ook verstandig om de implantaten te verwijderen, omdat je het lichaam daarmee bevrijdt van de chemische belasting.

Meer

[Antwoorden op veelgestelde vragen](#)

[Alle medische onderwerpen](#)

[Jouw rechten bij een medische behandeling](#)

[Informatie en vragen lipofilling](#)

[Explantatie na amputatie, hoe verder?](#)

[Informatie explantatie en voorbereiding consult](#)

Ik ben ontevreden met het handelen van mijn arts, wat kan ik doen?

Ik ben ontevreden met het esthetisch resultaat, wat kan ik doen?