Instructies voor thuis na een gezichtschirurgische behandeling

Beste patiënt,
U heeft vandaag een gezichtschirurgische ingreep ondergaan. Herstel kost tijd; uw zorg en rust zijn belangrijk voor een goed resultaat. Lees deze instructies zorgvuldig — ze verkleinen de kans op complicaties en helpen het herstel.

Direct na de ingreep

- **Zwelling & verkleuring** zijn normale reacties. De zwelling is vaak maximaal 48–72 uur na de ingreep en neemt daarna geleidelijk af. De meeste patiënten zijn na 1–2 weken voldoende hersteld om dagelijkse activiteiten te hervatten; restzwelling kan enkele maanden tot maximaal een jaar langzaam verbeteren.
- **Verdoving & gevoelsstoornissen:** De lokale verdoving werkt 2–4 uur na. Verminderd gevoel of tintelingen kunnen weken tot maanden aanhouden en herstelt meestal geleidelijk.
- **Nabloeding en druktechniek:** Een beetje bloeden in de eerste 24–48 uur na de ingreep is normaal. Soms kan er echter een nabloeding optreden. Zo kunt u dit veilig aanpakken:
    - Druk uitoefenen: oefen stevig, constante druk uit gedurende 30–60 minuten.
    - Herhaling: Als het bloeden daarna nog niet volledig gestopt is, kunt u de procedure herhalen.
    - Verband vervangen: Als het verband doorweekt raakt, mag u dit vervangen door een schoon verband, waarna u opnieuw druk uitoefent.
- **Koelen:** Begin direct met koelen om zwelling te beperken met een ijsbril, coldpack of koud kompres gewikkeld in een doek. Doe het kortdurend bijv. 10 minuten aan, 10 minuten uit tijdens de eerste 24–48 uur.
- **Pijnstilling (volwassenen):** Neem pijnstilling volgens voorschrift en overleg bij allergieën, medische aandoeningen alcoholgebruik of andere medicijnen. Algemene richtlijn vanaf 18 jaar:
  - Paracetamol: 4 keer per dag 1000 mg (maximaal 4000 mg per 24 uur)
  - Ibuprofen: 3 keer per dag 400 mg (maximaal 1200 mg per 24 uur)
  Belangrijk: gebruik geen aspirine of andere bloedverdunners zonder overleg met uw MKA-chirurg en overleg wanneer u die mag stoppen of herstarten.
- **Hygiëne & wondverzorging:** Verwijder of vervang verband volgens instructie en houd de wond schoon en droog na reinigen.

- **Activiteiten, slapen en werk:** Rust, voorkom sterke druk op het hoofd, vermijd intensief sporten en zwaar tillen in de eerste 1–2 weken, vooral in de eerste 3 dagen. Bouw daarna geleidelijk op. Slaap met extra kussen of hellingskussen (hoofd hoger) om zwelling te verminderen.
- **Roken, alcohol en zon**
    - **Roken** vertraagt de genezing, verhoogt infectierisico en kan littekenvorming verergeren. Vermijd roken minstens 2 weken.
    - **Alcohol** verhoogt het risico op nabloeding. Vermijd alcohol in de eerste week.
    - **Bescherm tegen zon** de eerste weken; direct zonlicht en zonnebank kunnen zwelling/verkleuring verergeren en littekens ongunstig beïnvloeden. Gebruik hoofdbedekking, zonnebril en SPF bij blootstelling.
- **Specifieke aandachtspunten bij ingrepen rond de ogen** (zoals ooglidcorrectie): Gebruik geen make-up of contactlenzen gedurende minstens 1 week.

Controle en follow-up

- **Controleafspraken:** Controles kunnen per operatie en patiënt verschillen. Tijdens de controles wordt het herstel beoordeeld en kunnen foto's gemaakt worden. . Gebruikelijke planningen zijn 1 week, 1 maand, 6 maanden en 12 maanden.
- **Hechtingen:** De hechtingen worden meestal bij de eerste controle na 7 tot 10 dagen verwijderd (afhankelijk van locatie).

Mogelijke klachten en wanneer contact opnemen

Normale klachten na de ingreep

- Lichte napijn, zwelling en blauwe plekken
- Lichte temperatuurverhoging (tot ~38°C).

Neem contact met ons op:

- Bij aanhoudende of hevige bloeding ondanks stevig druk of drukverband.
- Bij koorts ≥ 39°C, of aanhoudende temperatuur > 38°C na 48 uur.
- Bij zwelling of pijn die toeneemt na 5–7 dagen in plaats van afneemt.
- Bij roodheid en warmte over de gehele wondrand (mogelijk infectie).

Contactgegevens MKA 't klooster:

- Telefoon: 0343-218101
- E-mail: info@mka-tklooster.nl

Tot slot

Herstel kost tijd. U zult meestal al binnen enkele weken duidelijke verbeteringen zien, maar het volledige genezingsproces kan tot ongeveer 12 maanden duren. Bij vragen of onzekerheid kunt u altijd contact met ons opnemen.