

ZOL GENK

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



Plastische Heelkunde

Borstreductie/Borstlift

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemersstraat 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 80 80 80
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 borstverkleining of borstlift ondergaan in ZOL Genk, op campus Sint-Jan of Sint-Barbara. U vindt hier meer informatie over uw ingreep, de voorbereidingen en de nazorg.

De medewerkers van het Ziekenhuis Oost-Limburg zullen alles in het werk stellen om uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. B. Vermeulen (Plastisch chirurg) | Februari 2026

INHOUDSTAFEL

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

Operatieve ingreep op Campus Sint-Jan, GENK

Synaps Park 1
3600 Genk

Locatie opname:

- **Afdeling J.10** (indien met overnachting)
- **Dagziekenhuis Heelkunde GDH1**

Datum:

Neem de werkdag vóór de ingreep tussen 14 en 15.30 uur contact op met het ziekenhuis op het nummer 089 80 80 80 (u selecteert vervolgens optie 4), zodat men u het uur kan doorgeven waarop u verwacht wordt.

De dag van de ingreep meldt u zich bij de inschrijfbalie.

Uur:

Operatieve ingreep op Campus Sint-Barbara, LANAKEN

Bessemerstraat 478
3620 Lanaken

Locatie opname: **Dagziekenhuis Heelkunde LC1**

Datum:

Neem de werkdag vóór de ingreep tussen 14 en 15.30 uur contact op met het ziekenhuis op het nummer 089 80 80 80 (u selecteert vervolgens optie 4), zodat men u het uur kan doorgeven waarop u verwacht wordt.

De dag van de ingreep meldt u zich bij de inschrijfbalie.

Uur:

01 WELKOM

Elke ziekenhuisopname is een ingrijpende gebeurtenis. Met deze folder willen we een gestructureerd beeld geven van de ingreep, de voorbereiding en de nazorg.

Heeft u vragen, contacteer dan ons secretariaat:

- **Secretariaat Plastische Heelkunde Genk:** 089 80 81 20 (elke werkdag bereikbaar) - secretariaat.plastische@zol.be
- Buiten deze uren kunt u met **dringende vragen of problemen na een operatie uitgevoerd door onze dienst** terecht via 089 80 80 80. Contacteer het ziekenhuis eerst telefonisch en vermeld hierbij dat u werd geopereerd op onze dienst. U wordt vervolgens doorverbonden met de plastisch chirurg met wachtdienst.

Preoperatieve checklist borstreductie / borstlift

- Goedkeuring door adviserend arts ziekenfonds (bij borstreductie)
- Een echo-/mammografie van de borsten die maximaal 1 jaar oud is voor de ingreep
- Pre-operatieve consultatie anesthesie
- Vooronderzoeken (indien >50j of risico):
 - ECG
 - Bloedname
- CompressieBH



02 VOORBEREIDING

Elke heilkundige 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, is het herstel moeilijker.
- **Rook niet.** Roken is schadelijk voor de wondheling en verhoogt de risico's tijdens een anesthesie. We vragen om ten laatste een maand voor de ingreep het roken te stoppen. Indien u niet gestopt bent, kan de ingreep worden geannuleerd.
- **Eet gezond** en zorg voor een **goede conditie**. Diëten doet u best niet in de weken voor de ingreep, maar een gezond gewicht wordt wel aangeraden.
- Na de ingreep dient u zes weken dag en nacht een **compressie-BH** te dragen. Deze dient een sluiting te hebben vooraan, zonder beugel en niet gevormd. Deze BH dient u mee te nemen de dag van de ingreep. U krijgt op de raadpleging een bestelformulier mee. Bij vragen hierover kan u steeds contact opnemen met het secretariaat.
- Het is handig om een pyjama en/of **kledij met knopen vooraan** (geen kleedje) mee te brengen. Deze is makkelijker zelf aan- en uit te trekken en is handig bij de dagelijkse verzorging.
- Neem contact op met een **thuisverpleegkundige**. Zij zullen vanaf de dag na uw ontslag tot ongeveer 2 weken na de ingreep langs dienen te komen voor de dagelijkse wondverzorging.

03 WAT BRENGT U MEE?

- Identiteitskaart.
- Allergiekaart.
- CompressieBH (deze dient u op voorhand aan te schaffen, vb. via het formulier van Lipo Elastic, zie de vorige pagina)
- Pre-operatieve vragenlijst anesthesie (ingevuld).
- Resultaten van de onderzoeken die met uw chirurg of de anesthesist werden besproken (vb. bloeduitslagen, RX-foto's, mammografie, hartonderzoek).
- Medicatieoverzicht (vb. bloedverduunners, medicatie voor de bloeddruk, diabetes, pufjes en dergelijke): naam, dosis en product noteren.
- Hospitalisatieverzekering of documenten voor het werk die ingevuld moeten worden. Geef deze af aan de verpleegkundige.
- Indien u overnacht: voorzie nachtkledij 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 arts is strikt noodzakelijk voor de ingreep bij een borstverkleining. Een borstlift wordt niet vergoed.
- Laat waardevolle spullen thuis, bv. geld, juwelen, piercings.

04 VOOR DE OPNAME

- Kom nuchter binnen: d.w.z. niet eten, niet drinken, niet roken en geen kauwgom. Laatste maaltijd dient minstens 8 uur voor de opname te hebben plaatsgevonden. De anesthesist zal u informeren over eventuele uitzonderingen hierop.
- Meld voor de ingreep 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 eerst ingeschreven kan worden. Daarna zal u worden begeleid naar de afdeling.

Campus **Sint-Jan in Genk**:

volg de pijlen naar J.10 (indien u overnacht) of naar Dagziekenhuis Heelkunde GDH1.

Campus **Sint-Barbara**: u dient zich in het Dagziekenhuis Heelkunde in te schrijven en wordt opgenomen op afdeling LC1.

- De ingreep duurt gemiddeld 2,5 uur. Voordat u in de operatiekamer bent, zal uw chirurg de operatielijnen aftekenen. Er is ook nog tijd voor enkele vragen indien u dit wenst.
- Na de ingreep blijft u op de ontwaakafdeling tot de anesthesist beslist dat u voldoende wakker bent. Afhankelijk van de duur van de ingreep, bent u in totaal 4 uur of langer weg.
- Indien u een nacht blijft (enkel mogelijk in Genk), is het richtuur voor ontslag de volgende dag 11 uur.

06 NAAR HUIS

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

Vragen i.v.m. uw afspraak te

Genk: 089 80 81 20.

- Bij het verlaten van het ziekenhuis dient een **begeleider** u naar huis te brengen. Wij raden aan om de eerste 14 dagen niet met de wagen te rijden.
- Na het ontslag dient u een beroep te doen op een **thuisverpleegkundige**. Indien er drainagebuisjes ter plaatse zijn bij ontslag dienen deze door de thuisverpleging te worden verwijderd indien ze minder dan 30cc/dag draineren. Meestal duurt dit niet langer dan 3 dagen. Een dag na het verwijderen van de drains kunt u kort douchen.
- Antibiotica die eventueel werd voorgeschreven dient de ochtend na de ingreep te worden gestart.
- **Pijnstillers** zullen u worden voorgeschreven door de arts. Normaal is dit Paracetamol en Ibuprofen, aangevuld met Tramadol zo nodig. Verwittig ons als u hier overgevoelig aan bent. Gebruik enkel de medicatie die uw arts voorschrijft.
- Uw **huisarts** krijgt automatisch een verslag van het verloop van uw ingreep.

07 ZORGEN NA DE INGREEP

7.1 Wat is normaal na een ingreep?

- Uw borsten zijn (druk)pijnlijk.
- Uw borsten zijn licht gezwollen en voelen iets harder aan dan normaal.
- Uw borsten zijn asymmetrisch. Dit is meestal te wijten aan zwelling. Dit kan tot 3 maanden duren.
- Er verschijnt een blauwe verkleuring van het operatiegebied. Deze kan de dagen na de ingreep uitzakken met de zwaartekracht.
- Abnormaal gevoel of over-/ondergevoeligheid in het operatiegebied is mogelijk.

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 hoe u ze kan herkennen.

8.1 Nabloeding

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

8.2 Infectie

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

8.3 Wondloslating

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

Een wondloslating wordt slechts zelden opnieuw gehecht en zal met de correcte zorgen spontaan helen. Contacteer de thuisverpleegkundige of bedek de wonde met een steriele pleister. Raak

09 HET LITTEKEN

de wonde in geen geval met de blote hand aan om een infectie te voorkomen.

8.4 Klontervorming

Bij inactiviteit gaat het bloed in de aderen trager stromen en is de kans groter op het vormen van een klonter. Een klonter 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.

Eens de wonde genezen is, ontstaat een litteken. Dit zal in de eerste maanden hard en rood zijn, en vervaagt langzaam. Gedurende deze periode, die tot 1,5 jaar kan duren, blijft het litteken verder 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 tappen met **siliconen pleisters** (vb. Scarban of Mepitac). Al deze producten zijn verkrijgbaar in de (online) apotheek zonder voorschrift.

Waar het litteken niet onder spanning staat, is een hydraterende zalf (vb. Cicaplast baume of Alhydran) of **littekenzalf** (siliconen gel) 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 **zonne-crème** met SPF50 of meer. In sommige littekencrèmes zit een zonnefactor. Gebruik deze elke 2

10 TIPS

uur op zones die met zonlicht in contact komen.

- Herneem zo snel mogelijk uw **normale en rustige activiteit** (vb. rustig wandelen). Vanaf 2 weken kan u fysieke activiteit met lage impact stilaan hervatten (vb. fietsen). Vermijd zware krachtspanningen met de borstspier tot 4-6 weken na de ingreep (vb. springen, gewichtheffen).
- **Slaap** de eerste 6 weken op de **rug**.
- Slaap de eerste dagen in half-zittende houding (bed op ongeveer 30° of een tweetal dikke kussens onder het hoofd) om de zwelling te doen afnemen.
- **Ijs** helpt tegen zwelling maar vertraagt de wondheling. Gebruik ijs nooit rechtstreeks op de huid maar wikkel het ijs in een droge washand of handdoek. Leg nooit langer dan 10 minuten ijs op de geopereerde zone. Wacht een kwartier en leg daarna opnieuw ijs gedurende maximum 10 minuten.
- Gebruik drukkledij of een **compressie-BH** zonder beugels, zoals geadviseerd door de arts. Deze mag enkel af onder de douche of tijdens

11 CONTACT

het wassen. Draag deze dus de eerste 6 weken 23 uur/dag, tenzij anders uitgelegd.

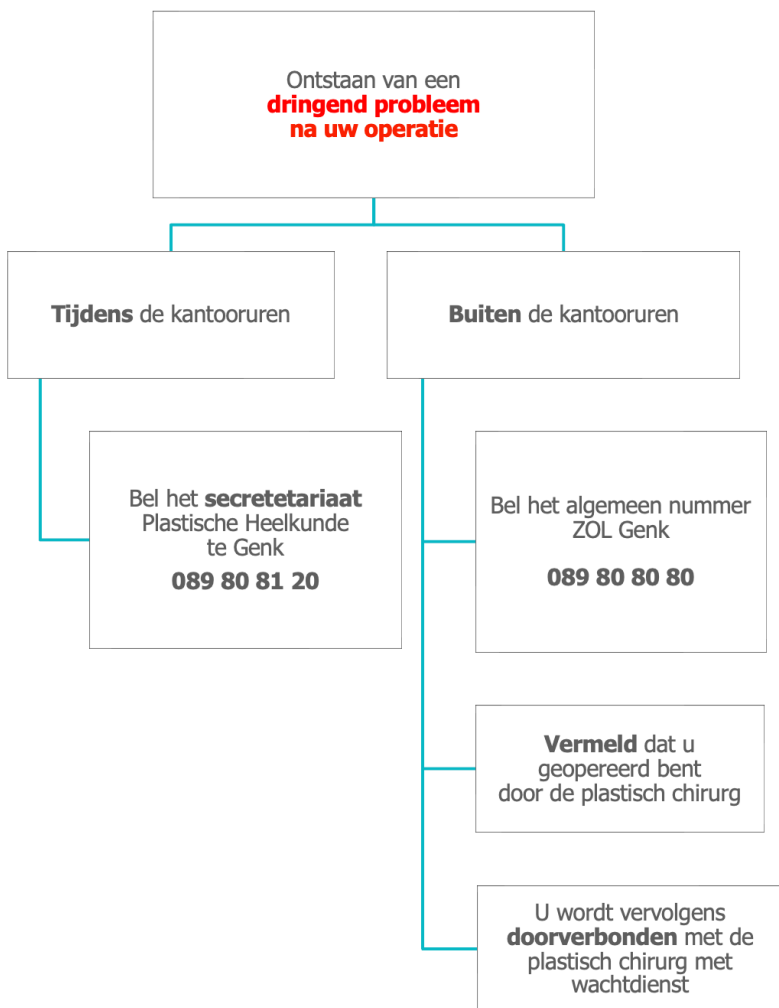
- Kort en niet te warm **douchen** kan vanaf 24 uur na de ingreep, als de wondjes zijn bedekt met huidlijm of een douchepleister. Indien drains aanwezig zijn, dient u te wachten tot de laatste drain 24u verwijderd is.
- Niet wrijven over de wondjes en contact met **zeep of shampoo vermijden** gedurende de eerste 2 weken. Producten die veilig zijn om te wassen kunnen zo gewenst aangeschaft worden (vb. Cicaplast Lavant).
- Raak de littekens zo weinig mogelijk met de blote hand aan.
- Een scherp **draadje** of knoopje kan voelbaar zijn aan de zijkant van de littekens of op de rand van het tepelhof. Dit kan op de controleraadpleging worden verwijderd. Het draadje is oplosbaar.

Heeft u vragen, contacteer dan ons secretariaat:

- **Secretariaat Plastische Heelkunde Genk:** 089 80 81 20 (elke werkdag bereikbaar) - secretariaat.plastische@zol.be
- Buiten deze uren kunt u met **dringende vragen of problemen na een operatie uitgevoerd door onze dienst** terecht via 089 80 80 80. Contacteer het ziekenhuis eerst telefonisch en vermeld hierbij dat u werd geopereerd op onze dienst. U wordt vervolgens doorverbonden met de plastisch chirurg met wacht-dienst.

Meer uitleg en praktische tips kan u vinden op onze website www.zol.be/plastische-heelkunde/ingrepen/borst/borstreductie-en-of-borstlift door onderstaande QR-code te scannen:





Meer algemene praktische info na een ingreep vindt u op <https://www.zol.be/plastische-heelkunde/postoperatief>

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be