

Voorlopige prothese

Na de operatie duurt het een tijd voor de huid zich hersteld heeft en het litteken tot rust is gekomen. En misschien wordt u ook nog bestraald. Daarom krijgt u in het ziekenhuis een voorlopige prothese. Het is een met speciale watten gevuld hoesje, dat u met een stukje klittenband in uw beha kunt vastzetten. De mammacare verpleegkundige kan u er meer over vertellen.

Definitieve prothese

Laat u goed voorlichten. Er zijn in Nederland speciale Prothese Voorlichtings punten van de Borstkanker Vereniging Nederland. Zie voor adressen: www.borstkanker.nl.

U ontvangt hier voorlichting over de verschillende soorten prothesen, bh's, badpakken etc, zodat u goed voorbereid naar de winkel kunt gaan.

U wordt geholpen door vrouwen die zelf ook een amputatie hebben ondergaan. Zij hebben een schat aan ervaring en kunnen u dus uitstekend helpen.

Flink bewegen

Ga liever niet alleen een prothese kopen. Neem iemand mee op wiens oordeel u vertrouwt. Het is belangrijk om tijdens het passen flink te bewegen zodat u kunt zien of en hoe de prothese op z'n plaats blijft zitten. Neem een strak T-shirt mee, liefst met horizontale strepen. Onder dit kledingstuk kunt u goed zien of de prothese ook daadwerkelijk goed zit.

Confectieprothese

Vraag aan de mammacare verpleegkundige waar u een prothese kunt kopen. Kies een niet te zware prothese, het gewicht kan verschillen van dat van uw eigen borst. De prothese hangt aan een schouderbandje, uw eigen borst aan spieren. Neem ook geen prothese die te groot of te klein is. Overleg, streep voor- en nadelen tegen elkaar af, en neem geen overhaaste beslissingen.

Maatprothese

Soms is het litteken erg onregelmatig en is een confectieprothese minder geschikt voor u. U kunt een speciale maatprothese laten maken. Adressen hiervoor kunt u vragen aan de mammacare verpleegkundige. Daarvoor heeft u wel een verwijzing van de specialist nodig.

Zelfdragende prothese

Zelfdragende prothesen kunnen met een plakstrip direct op de huid worden vastgezet en kunnen dus niet verschuiven. Vlak na de operatie is uw huid nog niet sterk genoeg om de prothese te kunnen dragen. Neem daarom eerst een confectieprothese. Later kunt u eventueel een ander exemplaar aanschaffen. Bedenk wel dat de plakstrip kan gaan irriteren of onder invloed van medicijnen soms minder goed hecht.

Waterbestendig

De zelfdragende prothese en de plakstrip zijn waterbestendig. Douchen en zwemmen zijn geen enkel probleem. Er bestaan ook speciale lichtgewicht zwemprothesen. Deze worden over het algemeen niet vergoed door de verzekering. U kunt ook heel goed de cup van uw (prothese)badpak opvullen met aquarium-filterwatten. De watten nemen geen vocht op en behouden hun vorm.

Passende beha's

De sleutel tot een goedzittende prothese is een goed passende beha. De prothese moet goed in de cup zit. Meestal komt het erop neer dat het stukje middenvoor tussen de cups zes centimeter hoog moet zijn. Er zijn speciale prothese-beha's. Als u echter een beha kiest van een gewoon merk, let u dan goed op de schouderbanden; er zijn losse brede schouderbanden te koop die lekker zacht zijn.

Nieuwe prothese

Uw prothese is duurzaam, maar wees voorzichtig dat u er niet in prikt, bijvoorbeeld bij het opspelden van een sieraad. Door de prothese 's nachts in z'n doos te bewaren, blijft de vorm beter gehandhaafd. Zijn er binnen een jaar mankementen, dan gaat het waarschijnlijk om een fabricagefout. Neem contact op met de fabrikant. Na drie tot vijf jaar wordt de prothese oud en bent u toe aan een nieuwe.

De andere borst

Bedenk dat alle borsten door de jaren heen van vorm en grootte veranderen. Een prothese verandert niet mee! Het kan zijn dat u bij aanschaf van een nieuwe prothese een ander model en een andere beha nodig heeft.

Lymfoedeem

Lymfoedeem ontstaat door een stuwning in de lymfvaten. Het kan zijn dat u een steungevende elastische kous (een kous voor om de arm!) nodig heeft. Laat u niet teveel leiden door wat mooi is, want dunnere kousen werken gewoon minder dan dikkere kousen. Lymfdrainage-therapie kan helpen, maar houdt er rekening mee dat het lang kan duren voordat u echt resultaat ziet. Een kous kan het weggemasseerde vocht helaas niet voor altijd laten verdwijnen.

De andere arm

Gebruik zoveel mogelijk uw goede, andere arm en draag ook uw horloge en sieraden aan uw goede arm. Kies bij voorkeur ruimvallende kleding die nergens knelt, klemt of drukt. Gebruik een ovenwant als u in een hete oven of een diepvrieskist moet zijn en maak er een goede gewoonte van om bij werk in huis of tuin altijd handschoenen te dragen.

Sporten

Sporten is natuurlijk prima, als u er maar voor zorgt dat u geen blessures op kunt lopen. Ben dus extra voorzichtig.