

Ontslag en kaakoefeningen na chirurgische kaakcorrectie

Inhoudsopgave

Uw ontslag	1
Mondhygiëne	1
Voeding & kauwen	1
Snuitverbod.....	1
Pijnstilling	2
Antibiotica	2
Neusspray	2
Elastiekjes.....	2
Pleister	2
Werk en/of school	3
Sport	3
Vervolgafpraak.....	3
Kaakoefeningen	3
4 weken na de operatie	3
8 weken na de operatie	4
Contact	4

Uw ontslag

U heeft een chirurgische kaakcorrectie ondergaan en mag vandaag weer naar huis. In deze folder worden een aantal zaken voor u op een rijtje gezet.

Mondhygiëne

Het is van belang dat u probeert uw mond en gebit zo goed mogelijk schoon te houden. Wij verzoeken u hierbij de volgende instructies in acht te nemen:

- U krijgt een recept mee voor een Chloorhexidine mondspoeling. U dient hier 4x daags uw mond mee te spoelen. Gebruik de mondspoeling zo lang tot u net weer zo goed poetst als u gewend bent. Vaak is dit enkele weken.
- Drie tot vier dagen na de operatie is het weer goed mogelijk uw tanden te poetsen. U hoeft niet bang te zijn dat u hiermee de operatiewond kunt beschadigen.
- Gebruik tijdens deze periode een kleine en zachte tandenborstel.

Voeding & kauwen

Tijdens de opname zult u iets zijn afgevallen. Het is van belang dat u voorkomt dat u nog verder afvalt. Houd dit in de gaten door u geregeld te wegen. U mag gedurende zes weken niet kauwen of afbijten. Met de kauwspieren worden namelijk grote krachten ontwikkeld waar de gebruikte plaatjes en schroefjes niet tegen opgewassen zijn. Gebruik daarom een staafmixer of blender bij de bereiding van uw voeding. Het is verstandig vaak per dag kleine porties te eten en dingen te nemen waar veel energie in zit. Sommige mensen zullen aanvullende adviezen krijgen van de diëtiste.

Snuitverbod

Wanneer u aan uw bovenkaak bent geopereerd mag u de eerste 10 dagen na de operatie uw neus niet snuiten. Indien u moet niezen moet u dit met open mond doen en de neus niet dichtknijpen. U mag ook 10 dagen na de ingreep geen blaasinstrumenten bespelen. Hiermee zou u lucht in uw wangen kunnen blazen. Het voorzichtig ophalen en afvegen van de neus is geen probleem.

Pijnstilling

De meeste mensen hebben relatief weinig pijn na een chirurgische kaakcorrectie. Pijnstillers zijn echter gedurende eerste dagen na de operatie vaak wel nodig. Ze werken vaak het beste wanneer u ze standaard enkele malen per dag inneemt. U krijgt een recept voor pijnstillers mee bij uw ontslag.

Antibiotica

Afhankelijk van het type behandeling krijgt u bij uw ontslag een recept voor antibiotica mee. Dit is om de kans op wondinfecties na de ingreep zo klein mogelijk te maken. Meestal betreft het een kuur voor zeven dagen.

Neusspray

Wanneer u aan uw bovenkaak bent geopereerd is het verstandig om de eerste week na de operatie neusspray te gebruiken. U krijgt hiervoor een recept mee bij uw ontslag.

Elastiekjes

Tijdens de operatie worden meestal tussen onder- en bovenbeugel elastiekjes aangebracht. U krijgt hier een zakje van mee. De elastiekjes moet u dagelijks vernieuwen. Om dit gemakkelijker te maken krijgt u tevens een pincet en spiegel van ons. U kunt hiermee beginnen zodra u dat durft. Het is belangrijk dat u de elastiekjes op dezelfde plaatsen aanbrengt zoals dat door uw kaakchirurg is gedaan. Onthoud dus hoe en waar ze in uw mond zitten. Tijdens tandenpoetsen en tijdens eten mag u de elastiekjes losmaken zodat u ook de binnenkant van uw tanden en kiezen kunt reinigen en u een lepel kunt gebruiken. U moet de elastiekjes daarna wel weer vastmaken.

Pleister

Na de kaakoperatie kan een witte pleister in het gezicht zijn aangebracht. Deze is ervoor om het geopereerde gebied te ondersteunen. De pleister kunt u zelf na twee dagen voorzichtig verwijderen.

Werk en/of school

De meeste mensen zullen na een chirurgische kaakcorrectie ongeveer 1 tot 2 weken uit de roulatie zijn. Dit is uiteraard sterk verschillend per persoon en ook afhankelijk van de aard van uw werk en/of opleiding. Wel is het goed om op tijd de draad weer op te pakken. U kunt zelf het beste inschatten wanneer dat is.

Sport

Het is raadzaam om gedurende de eerste 8 weken geen contactsporten te doen, omdat het kaakbot gedurende deze tijd nog niet volledig genezen is.

Vervolgafspraak

Bij uw ontslag wordt er een vervolgafspraak bij de kaakchirurg gemaakt. Deze vindt meestal ongeveer een week na uw ontslag plaats. Er wordt dan gekeken hoe het gaat met de voeding, het lichaamsgewicht, de wondgenezing en de mondhygiëne. Ook wordt gekeken of de kiezen goed op elkaar passen en de elastiekjes worden eventueel aangepast.

De eerste afspraak bij de orthodontist is vaak na twee tot drie weken. Die bepaalt dan ook hoe u de elastiekjes verder moet dragen en gaat door met de orthodontische nabehandeling.

Kaakoefeningen

Ten gevolge van de kaakcorrectie en het feit dat u de eerste zes weken niet mag kauwen is de mondopening na de operatie vaak behoorlijk afgenomen. Het is de bedoeling dat u door middel van de hieronder beschreven oefeningen zo spoedig mogelijk uw oude mondopening en kaakbeweeglijkheid weer bereikt. Dit is belangrijk voor een normale kauwfunctie en normale functie van uw kaakgewrichten.

4 weken na de operatie

Het is de bedoeling dat u ongeveer vier weken na de operatie begint met dagelijkse kaakoefeningen. De elastiekjes die zich tussen uw onder- en bovenbeugel bevinden moet u tijdens het oefenen uitdoen. De oefeningen kunnen in het begin het beste voor de spiegel worden uitgevoerd. Ze hebben geen negatief effect op het resultaat van uw operatie.

Begin met uw mond zover mogelijk open te doen en zo te houden voor tenminste 30 seconden. Het kan zijn dat u in het begin geleidelijk moet toewerken naar deze halve minuut. Beweeg nu uw onderkaak zover mogelijk naar links en houd uw onderkaak tenminste 30 seconden in deze stand. Doe daarna hetzelfde met de onderkaak naar rechts. Ten slotte brengt u uw onderkaak gedurende tenminste 30 seconden zover mogelijk naar voren. Wissel deze vier oefeningen gedurende enkele minuten af en doe ze verspreid over de dag voor minimaal 30 minuten in totaal. Tijdens het oefenen voelt het vaak ongemakkelijk en soms pijnlijk aan omdat u spieren gebruikt die enige tijd nauwelijks hebben gefunctioneerd. Probeer echter vol te houden.

8 weken na de operatie

Afhankelijk van de mondopening die u nu heeft bereikt kunt u doorgaan met de oefeningen. Indien de mondopening nog maar weinig is verbeterd is het soms nodig dat u voor behandeling naar de fysiotherapeut wordt verwezen. Heeft u de indruk dat dit het geval is, neemt u dan contact op voor een eventuele aanvullende controle bij de kaakchirurg.

Zonder deze dagelijkse oefeningen kunt u een beperkte mondopening overhouden. Dit is een onnodige handicap die we willen voorkomen. U moet er rekening mee houden dat uw oorspronkelijke mondopening binnen 4 maanden na de operatie weer moet zijn bereikt. Omdat daarna weinig effect meer van oefenen en fysiotherapie is te verwachten.

Contact

In geval van vragen of klachten is het verstandig contact op te nemen.

De afdeling Mondziekten, Kaak- en Aangezichtschirurgie is te bereiken tijdens kantooruren op telefoonnummer 0513 685 320.

Buiten kantooruren is de dienstdoende kaakchirurg te bereiken op telefoonnummer 0513 685 685.

