

## Ontslag en kaakoefeningen na chirurgische kaakcorrectie

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 zolang 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 en 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. Wanneer u moet niezen moet u dit met open mond doen en de neus niet dichtknijpen. U mag tot tien dagen na de ingreep geen blaasinstrumenten bespelen. Hiermee kan u lucht in uw wangen 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 een tot twee 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 acht weken geen contactsporten te doen, omdat het kaakbot gedurende deze tijd nog niet volledig genezen is.

### **Vervolgafpraak**

Bij uw ontslag wordt er een vervolgafpraak 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.

### **Vier 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.

### **Acht 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.

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **Vragen**

De afdeling Mondziekten, Kaak- en Aangezichtschirurgie is te bereiken tijdens kantooruren onder telefoonnummer 0513 - 685 320. Buiten kantooruren is de dienstdoende kaakchirurg te bereiken via telefoonnummer 0513 - 685 685. Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*