

Herstellen na een CRS-HIPEC: hoe pak je je leven weer op?

1. Gun je lichaam de tijd

Een HIPEC-operatie is zwaar, zowel lichamelijk als mentaal. Het herstel duurt vaak maanden, niet weken. Vermoeidheid blijft vaak lang aanwezig. Luister goed naar je lichaam en rust als dat nodig is. Probeer niets te forceren.

2. Blijf in beweging, maar voorzichtig

Rustig wandelen helpt je herstel. Het stimuleert de bloedsomloop en voorkomt complicaties zoals trombose. Begin met korte stukjes, bijvoorbeeld 5 minuten een paar keer per dag, en bouw dit langzaam op. Begeleiding van een fysiotherapeut is niet verplicht, maar kan wel helpend zijn.

3. Zorg voor goede voeding

Na de operatie kan je maag-darmstelsel tijdelijk stil liggen. Vooral eiwitrijke voeding is belangrijk voor je herstel. Eet kleine beetjes en neem eventueel eiwitrijke drankjes. Een diëtist kan je hierbij helpen.

4. Bespreek klachten

Heb je pijn, koorts, misselijkheid, zwellingen of veranderingen aan je wond? Neem dan direct contact op met je arts of verpleegkundig specialist. Ervaar je klachten waar niet direct spoed bij is, schrijf ze op en bespreek ze bij de volgende controle afspraak.

5. Geef ruimte aan je emoties

Angst, verdriet en onzekerheid horen erbij. Praat erover met je partner, familie, huisarts of een psycholoog. Lotgenotencontact kan ook veel steun geven.

6. Nazorg en controles

Na je behandeling blijf je onder controle met scans, bloedtesten en gesprekken. Betrek ook je huisarts en vraag gerust om advies. Denk eraan om een persoonlijk [gezondheidsdossier](#) bij te houden. Dit helpt je om overzicht te houden en zaken te bespreken met je arts.

7. Stel altijd je vragen

Het is normaal als je dingen niet snapt of het overzicht kwijtraakt. Schrijf je vragen op en neem iemand mee naar je afspraken. Twee horen meer dan één. Op de [website van Stichting Darmkanker](#) vind je handige praatkaarten.

Littekens en herstel

Na een HIPEC-operatie heb je meestal een groot litteken van je borstbeen tot schaambeen. Goede wondzorg is belangrijk. Houd de wond schoon en droog, en volg het medische advies. Zodra de wond goed genezen is (na ongeveer 4-6 weken) kun je beginnen met littekenmassage om verklevingen en stijfheid te voorkomen. Een oncologisch fysiotherapeut kan hierbij helpen.

Vermoeidheid en energieverlies

Langdurige vermoeidheid komt veel voor bij PMP. Dit kan maanden tot jaren aanhouden. Wissel rust en lichte beweging af en accepteer dat je oude tempo misschien niet meer haalbaar is. Praat erover met je omgeving en zoek steun bij lotgenoten of psychosociale hulpverleners. Op [Kanker.nl](#) vind je handige apps en tips om met vermoeidheid om te gaan.

Maag- en darmklachten

Maag- en darmklachten verschillen per persoon. De één heeft last van verstopping, de ander van diarree. Het voedingscentrum heeft een goede brochure met adviezen bij darmproblemen:

[Voedingsadviezen bij darmproblemen \(pdf\)](#)

Bij verstopping of diarree kun je medicatie of voedingsvezels gebruiken. Een aangepast voedingspatroon kan ook helpen. Let op: na een ingrijpende buikoperatie kun je tijdelijk of blijvend minder goed lactose, gluten of andere voedingsstoffen verdragen.

Rugklachten na een HIPEC-operatie

Het is heel normaal om na een HIPEC-operatie rugklachten te ervaren. Dit komt doordat de buikspieren na de operatie verzwakt zijn en tijd nodig hebben om te herstellen. Daarnaast beweeg je tijdelijk minder of neem je ongemerkt een andere houding aan, wat extra druk op je rug kan geven. Soms wordt tijdens de operatie ook het middenrif schoongemaakt. Dit kan spanning veroorzaken in de omliggende spieren, zoals de psoas-spier.

Met een combinatie van rust, pijnstilling en rustige beweging kun je de klachten vaak verminderen. Het is daarnaast belangrijk om de kracht in je buik- en rugspieren geleidelijk weer op te bouwen. Houd er rekening mee dat sommige mensen langere tijd gevoelig blijven in dit gebied. Door het doorsnijden van zenuwbanen tijdens de operatie kan de buik bovendien (langdurig) verdoofd aanvoelen.

Blijf je klachten houden of maak je je zorgen? Neem dan contact op met het ziekenhuis of je huisarts. Zij kunnen je eventueel doorverwijzen naar een gespecialiseerde fysiotherapeut. Let erop dat deze therapeut niet alleen oncologische ervaring heeft, maar ook ervaring met rugklachten na grote buikoperaties.

Stoma

Sommige mensen krijgen een tijdelijke of blijvende stoma na een HIPEC. Na het aanleggen van een stoma is goede begeleiding belangrijk. De stomaverpleegkundige helpt bij de verzorging, het omgaan met de stoma en het beantwoorden van al je vragen.

De Stomavereniging biedt veel tips en lotgenotencontact via hun website en Facebookgroep: www.stomavereniging.nl.

Verwijdering van de milt

Na verwijdering van de milt (splenectomie) is je afweer tegen bepaalde infecties verminderd. Je krijgt extra vaccinaties en mogelijk preventief antibiotica. Bekijk de richtlijn van het RIVM: [Richtlijn Asplenie](#).

Vruchtbaarheid en kinderwens

Een PMP-behandeling kan invloed hebben op je vruchtbaarheid. Bespreek een kinderwens daarom vóór de operatie. Soms kunnen eicellen, embryo's of zaadcellen worden ingevroren. Als je eierstokken verwijderd zijn, terwijl je nog niet in de menopauze was, dan kom je vervroegd in de menopauze. Dit kan verschillende klachten geven, van opvliegers tot concentratieproblemen, vermoeidheid en bekkenbodemp gerelateerde klachten (zoals urineverlies). Ook loop je een verhoogd risico op osteoporose en hart- en vaatziekten. Overleg over hormoontherapie met je behandelend arts.

Tips:

- Kies een ziekenhuis met ervaring in PMP en werk met een vast aanspreekpunt, zoals een verpleegkundig specialist.
- Houd je huisarts betrokken en zoek passende ondersteuning, bijvoorbeeld van een fysiotherapeut.
- Niet elke verandering is direct ernstig. Overleg bij twijfel altijd met je arts.
- Let op signalen als snel groeiende buikomvang, nieuwe pijn, veranderingen in je stoelgang, onverklaarbare vermoeidheid of gewichtsverlies.
- Praat over onzekerheid en de toekomst, eventueel met een psychosociaal werker of lotgenoten.
- Blijf regie houden over je leven. Maak plannen, doe wat je energie geeft en leef niet 'in de wachtstand'.
- Goede palliatieve zorg gaat niet over het levenseinde, maar over omgaan met je ziekte en kwaliteit van leven. Zoek daar de beste hulp bij en betrek je huisarts.

Belangrijk: Signaleer veranderingen, zoals een toename van buikomvang, nieuwe pijnklachten, vermoeidheid of gewichtsverlies, en neem hierover contact op met je behandelaar.