

De eerste zes weken nadat u geholpen bent aan een pneumothorax, ofwel klaplong, vragen wij u bepaalde leefregels in acht te nemen. We adviseren u de volgende activiteiten **niet** uit te voeren:

- Zwaar tillen (boodschappen, kinderen optillen)
- Bukken zonder door de knieën te zakken en uit te blazen
- Zware huishoudelijke werkzaamheden (zoals stofzuigen)
- Bovenhands werken of reiken
- (Intensief) sporten (recreatief wandelen en fietsen is wel toegestaan)
- Persen bij de stoelgang (neem zo nodig laxerende voedingsproducten of overleg met uw huisarts over medicatie)
- Blaasinstrument bespelen
- Duiken (Deze bezigheid is voor de rest van uw leven verboden. Dit heeft met druk onder water te maken)
- Autorijden wordt de eerst 2-4 weken afgeraden.

## Vliegen

- Na een pneumothorax wordt aangeraden de eerste 6 weken niet te vliegen, ongeacht welke behandeling u heeft gehad.
- U moet, voordat u gaat vliegen, een controlefoto laten maken om te zien of de long weer geheel ontplooid is of dat de situatie stabiel is.

## Klimmen.

- Vermijd verblijf op hoogte ( hoger dan 1500 meter) tot 2 weken na een eerste klaplong.

## Doorademen

Het is belangrijk dat u zich kunt ontspannen en durft door te ademen. Als pijn een belemmering vormt, overleg dan met uw huisarts over pijnmedicatie.

## Werk

Tot het eerste bezoek aan de polikliniek (4 tot 6 weken na het ontslag) raden we u af uw werk weer op te pakken, tenzij het gaat om licht administratief werk. Uw behandelend arts beoordeelt, in overleg met u en eventueel uw bedrijfsarts, wanneer u uw werk kunt hervatten.

## **Roken**

We adviseren u te stoppen met roken. Als u hulp hierbij nodig hebt, geef dit aan. We hebben een stoppen met roken poli in het ZMC.

## **Seksualiteit**

Vermijd grote lichamelijke inspanning op gebied van sexualiteit.

## **Douchen**

Vaak is de insteekopening met steriele vaseline afgedicht. U kunt na 24 uur douchen en het gaasje kan dan verwijderd worden. Als u een hechting heeft, laat die dan niet nat worden. De hechting wordt na 7 dagen verwijderd. Dit kunt u bij de huisarts laten doen.

## **Heeft u nog vragen?**

Vraag uw verpleegkundige.

Bronvermelding: Richtlijnen database; primair spontane pneumothorax.