INFORMATIE OVER

Pacemaker-implantatie: adviezen voor herstel

U bent opgenomen geweest voor een pacemaker-implantatie/wissel. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u bepaalde adviezen opvolgt. Daarover leest u meer in deze folder.

De eerste week

- Niet zwaarder tillen dan tien kilo.
- Breng de arm aan de operatiezijde niet tot boven de schouder, of extreem naar achter.
- Beweeg de schouder niet extreem veel, maar houdt het zeker niet stil in verband met verklevingen die kunnen ontstaan in het schoudergewricht.
- Niet douchen, het wondje moet droog blijven om zo de kans op een ontsteking te verkleinen.
- Het wassen van het haar kan in principe gebeuren na een week, let wel op dat de arm niet extreem omhoog bewogen wordt.
- Vermijd de eerste drie weken het dragen van strakke kleding zoals bretels en korsetten, dit belast de schouder onnodig en irriteert de wond.

Twee tot zes weken na de pacemaker-implantatie/wissel

- Doe geen zwaar huishoudelijk werk zoals ramenlappen en stofzuigen. Probeer repeterende/herhalende handelingen te voorkomen.
- Sporten zoals zwemmen of tennis zijn in dit stadium van herstel nog erg af te raden.
- Wandelen of fietsen is geen probleem.
- Om spanningen op de schouder te voorkomen bij het aantrekken van de jas, is het aan te raden eerst de arm aan de operatiezijde en daarna de ‘goede arm’ in de jas doen.
- Wanneer u gaat sporten is het aan te raden om iemand mee te nemen die van de situatie afweet.

Zes tot tien weken na de pacemaker-implantatie/wissel

- Blijf contactsporten vermijden zoals judo of karate, hierdoor kan de pacemaker beschadigen. Wel kan er weer begonnen worden met zwemmen. Doe dit echter wel voorzichtig en bouw het in overleg met de cardioloog op, zodat er een niveau van activiteiten kan worden afgestemd.
- Huishoudelijk werk kan wel gedaan worden, maar let op met zware pannen en repeterende handelingen.

Verwerken van de ingreep

- De manier waarop de ingreep wordt verwerkt, is voor iedere patiënt anders. Wanneer uw gedachten of denkbeelden het dagelijks leven belemmeren, is het aan te raden contact op te nemen met de arts voor adviezen. Ook kan voor sommige mensen het bezoek aan een geestelijke prettig zijn.
- Geef emoties de ruimte, lucht uw hart bij familie, vrienden of lotgenoten, maar vergelijk u zelf niet met anderen. Iedereen beleeft de ingreep op een andere manier.

Slapen en rusten

In principe heeft de ingreep geen invloed op uw slaappatroon. Wanneer u op uw zij draait kan de pacemakerbatterij wat verschuiven, dit kan geen kwaad.

Pijn en aanhoudende klachten

De eerste drie maanden kan de pocket nog pijnlijk blijven. De plaats van de pacemaker kan beurs aanvoelen. De huid kan pijnlijk zijn. De pacemaker kan in uitzonderlijke gevallen door de zeer dunne huid omhoog komen.

Herstellen na de ingreep

Uw rol in het gezin zal de eerste weken anders zijn dan u gewend bent. Probeer het ‘oude leven' weer op te pakken zonder handelingen te forceren. Probeer wel in het dagelijks leven duidelijk uw grenzen te stellen.

Wanneer dient u uw arts of pacemaker technicus te bellen?

- Bij tekenen van infectie, wijken van de wondranden, koorts, hevige pijn, verlies van wondvocht.
- Bij hevige bloeding.
- Bij andere dringende vragen waar deze adviezen of de folder van de Nederlandse Hartstichting geen antwoord op geven.

Overig

Welke apparaten in het dagelijks leven kunnen schadelijk zijn voor u?

- Apparatuur zoals een magnetron of inductiekookplaat kunnen geen kwaad voor de pacemaker.
- Wanneer u mobiel belt, houd de telefoon aan de andere kant van de operatiezijde en doe de telefoon niet in uw borstzakje.
- U kunt gewoon een winkel binnen lopen, blijf alleen niet praten tussen de ‘anti diefstal poortjes'. Ook de poortjes op een luchthaven kunnen geen kwaad, wel kunnen ze afgaan. Laat dan het pacemaker paspoort zien. Er kan dan een handscanner worden gebruikt die de plek van de pacemaker overslaat.
- Bij onderzoeken in het ziekenhuis is het belangrijk dat u vertelt dat u een pacemaker heeft. Zo kan een röntgenfoto geen kwaad maar een MRI-scan kan de pacemaker verstoren of beschadigen.

Seksualiteit en intimiteit

Als u met uw pacemaker twee verdiepingen de trap kunt oplopen, is vrijen geen probleem.

Tot slot

- Autorijden: na vier of vijf dagen kunt u weer autorijden in een auto met stuurbekrachtiging. Dit kan geen kwaad voor de hechtingen.
- Werken: wanneer u een kantoorbaan heeft, kunt u na twee dagen weer aan het werk. Bij zwaarder werk, zoals bijv.in de bouw, kunt u na 20 dagen weer aan het werk, maar blijf zwaar tillen vermijden! Overleg dit ook met uw cardioloog.
- Zonnen: hoge temperaturen zijn voor een pacemaker geen probleem. Wel kan het in de pocket gaan broeien en de warmte kan mogelijk een infectie veroorzaken. Het litteken is gevoelig voor zon, het kan makkelijk verbranden en irriteren. Houd de pacemaker de

eerste twee tot drie maanden bedekt tijdens het zonnen.

- Alcoholgebruik: is zelf niet schadelijk maar het gevolg wel. Drink daarom met mate om ongelukken te voorkomen. De medicatie werkt bij alcohol minder en de kans op boezemfibrilleren neemt toe.

Overlijden

Nu u een pacemaker heeft gekregen zal het leven een stuk aangenamer worden, toch is het goed om even stil te staan bij het overlijden.

Wanneer u overlijdt, zal de pacemaker nog even signalen blijven uitzenden. De pacemaker geeft een elektrische prikkel waarop het hart niet meer kan reageren, het bloed wordt niet meer rond gepompt. De pacemaker vertraagt het overlijdensproces niet.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem gerust contact met ons op.

Afdelingen

Cardiologie polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6732
Route	10

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/pacemaker-plaatsen/pacemaker-implantatie-adviezen-voor-herstel
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 12.43 uur.