

Rillend wakker worden

Wanneer je operatie gedaan is, word je naar de ontwaakzaal of 'recovery' gebracht. Verpleegkundigen blijven daar permanent bij je en volgen je bloeddruk, het zuurstofgehalte, je hartslag en temperatuur verder op. Sommige mensen beginnen daar te rillen.

Rillen kan erg onaangenaam zijn, meestal zonder nadelig gevolg en houdt na 20 tot 30 minuten op. Het kan zowel optreden bij een algemene verdoving als bij een plaatselijke verdoving.

Hoe vaak komt dit voor?

Rillen en beven na een algemene verdoving zien we ongeveer bij één patiënt op vier, zelfs wanneer alles wordt gedaan om afkoeling te beperken. Jongere mensen rillen vaker en bij langdurige ingrepen of grote ingrepen in de buik heb je meer kans om af te koelen. Het is niet omdat je bij een vorige ingreep last hebt gehad van rillen, dat dit bij een volgende operatie ook zal gebeuren.

Wat is de oorzaak van rillen na een ingreep?

De belangrijkste oorzaak van het rillen na een operatie is afkoeling. Dit komt omdat er in de operatiezaal een intense en vrij koude luchtstroom wordt gehandhaafd als preventie voor infectie. Tijdens een verdoving werken je normale afweerreacties tegen koude niet meer. De bloedvaten in je huid trekken niet meer samen waardoor je warmte verliest en je spieren kunnen geen warmte aanmaken.

Toch kan rillen ook optreden zonder dat je afgekoeld bent. Anesthesiegassen en sommige geneesmiddelen kunnen rillen veroorzaken. Pijn kan dit fenomeen versterken.

Wat doen we daartegen?

Tijdens de ingreep proberen we het afkoelen te beperken. De vloeistoffen die we toedienen kunnen opgewarmd worden en we gebruiken warmtedekens die je warm houden.

Van zodra je in de ontwaakruimte toekomt, wordt je temperatuur gemeten. Indien je een lage lichaamstemperatuur hebt, leggen we opnieuw verwarmde dekens op je. Hierdoor zal het rillen dadelijk verminderen en we geven zo nodig geneesmiddelen om het rillen te doen stoppen.

Omdat je door het rillen meer zuurstof verbruikt, krijg je indien nodig extra zuurstof.

Ook al is het rillen gestopt, toch kan het nog enige tijd duur vooraleer je lichaamstemperatuur terug normaal is.

Wat kan je zelf doen?

Houd jezelf zo lang mogelijk warm tot je vertrekt naar de operatiezaal.

Heb je na de operatie nog last van kou, vraag dan om een warme drank van zodra je kan drinken.