

PRINTZLAU

PRIVATHOSPITAL

Til dig, der har fået foretaget lower bodylift

Tiden efter din operation

Bad og micropore plaster (det brune plaster)

Du må gå i bad 24 timer efter operationen. Tag mavebæltet af, når du er i bad.

Efter badet skal du "duppe" tørre, samt evt. føntørre din navle og plaster.

Hvis plasteret slipper, så reparerer du med nyt micropore plaster.

Plasteret skal blive siddende indtil trådfjernelsen (Ca. 16.- 18. dag). Derefter anbefaler vi, at du anvender plaster i 3 mdr. efter operation, hvor du skifter det 1 x ugentligt.

Du kan forvente at "tage på" pga. af væske i kroppen, hvilket er helt normalt.

Hvad må du?

1. uge:

- **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**
- Så vidt muligt stående, gående eller liggende. Det er vigtigt, at du ikke sidder ret op og ned. Anvend toiletforhøjer, gribetang og skohorn. Udleveres ved udskrivelsen. Du må sove på ryggen og siden.

2. uge:

- **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**
- Langsomt tilbage til normal siddende stilling igen.

3-6. uge:

- Du må dyrke lettere motion (pulsens stiger) f.eks.: cykling, lange gå ture, let løb

Efter 6. uge:

- Du kan frit dyrke sport inkl. svømning, vægttræning og kontaktsport
- God ide at genoptræne mavemusklerne med maveøvelser

Sex

Vi tilråder forsigtighed, indtil trådfjernelse.

Indtil 6 uger efter operationen skal du undgå direkte fysisk belastning af maven og balder.

Forbinding

Elastisk buks skal bruges **dag og nat i 3 uger, derefter yderligere i 3 uger om dagen.**

Buksen skal støtte og IKKE stramme. Den er maskinvaskbart (30°C), må ikke tørretumbles.

Kontakt os:

- hvis du oplever tiltagende rødme, hævelse eller smerter omkring operationssåret eller har andre spørgsmål.

Mail på: sygepleje@printzlau.com, gerne vedhæftet et billede samt telefonnummer og du vil blive kontaktet hurtigst muligt. Alternativt kan vagthavende sygeplejerske kontaktes på telefonnummer **5094 0308**. Der kan IKKE sendes SMS/MMS til vagttelefonen.

Med venlig hilsen

Printzlau Privathospital