

# PRINTZLAU

## PRIVATHOSPITAL

### Til dig, der har fået foretaget forstørrelse af baller med egne fedtceller Tiden efter din operation

#### **Bad og micropore plaster (det brune plaster)**

Du må gå i bad 24 timer efter det er holdt op med at sive fra arrene. Du får evt. støttebandage på områderne, hvor fedtet er taget fra. Støttebandage tages af før bad.

Efter badet skal du "duppe" tørre plastrene. Hvis plastrene slipper, så reparerer du med nyt micropore plaster. Plastrene skal blive siddende indtil trådfjernelsen (Ca. 14. dag). Derefter anbefaler vi, at du anvender plaster i 3 mdr. efter operation, hvor du skifter det 1 x ugentligt. Der kan komme blå mærker i områderne, hvor der fedtsuges. Disse forsvinder af sig selv.

#### **Kost:**

For at fedtcellerne får noget at leve af og vokse af, anbefaler vi at du spiser godt de første 4 dage.

#### **Motion**

1.- 2. uge:

##### **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**

Du skal ligge på siderne og maven. Du må stå og gå. Du må gerne sidde ned i korte perioder (5-15 minutter ad gangen, fx ved wc-besøg og måltider), men du skal undgå direkte belastning på det transplanterede område. Det er særlig vigtigt at du undgår glidende/rullende bevægelser henover det transplanterede område.

I forbindelse med operationen gennemgår din plastikkirurg hvilke områder, som du skal beskytte, og hvilke slags stole du må bruge og hvilke du skal undgå.

2-4. uge:

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

Du må arbejde igen. Du må ligge frit, som du vil.

Efter 4. uge:

Du kan frit sidde som du vil og sove på ryggen samt dyrke sport inkl. svømning, vægttræning og kontaktsport. **Cykling de næste 2 uger kun ca. 20 min ad gangen.**

#### **Forbindinger**

Evt. støttebandage skal bruges **dag og nat i 3 uger.**

Den skal støtte og IKKE stramme. Den er maskinvaskbar (30 grader) men må ikke tørretumbles.

**Sex:** Vi tilråder forsigtighed, indtil tråd fjernelse.

Indtil 4 uger efter operationen skal du undgå direkte fysisk belastning af ballerne.

#### **Kontakt os:**

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

Mail på: [sygepleje@printzlau.com](mailto: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

Heidi Amnitzbøll  
Chefsygeplejerske  
Printzlau Privathospital