

# PRINTZLAU

## PRIVATHOSPITAL

### Til dig, der har fået foretaget inderlårsplastik

#### Tiden efter din operation

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

Du må gå i bad 24 timer efter indgrebet. Du skal tage ETO-buxsen af, når du er i 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.

##### Motion

1. uge:

- **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**  
Du må køre bil, dog først når du ikke anvender stærkere smertestillende længere.

2. uge:

- **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**

2-4. uge:

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

Efter 4. uge:

- Du kan frit dyrke sport inkl. cykling, svømning, vægttræning og kontaktsport

##### Sex

Vi tilråder forsigtighed, indtil trådfjernelse.

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

##### Forbinding

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

Den skal støtte og IKKE stramme.

ETO-buxsen er maskinvaskbart (30 grader). De 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

Heidi Amnitzbøll

Chefsygeplejerske

Printzlau Privathospital