

PRINTZLAU

PRIVATHOSPITAL

Til dig, der har fået foretaget upper bodylift

Tiden efter din operation

Bad og micropore plaster (det brune plaster)

Du må gå i bad 24 timer efter operation. Du skal tage din støttebandage, BH eller vest af, når du er i bad.

Efter badet skal du "duppe" tørre plastrerne. Hvis plastrerne slipper, så reparerer du med nyt micropore plaster. Plastrerne 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. Du kan forvente at "tage på" pga. af væske i kroppen, hvilket er helt normalt.

Motion

1. uge:

- **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**
- Arme løftes max. 90 grader.

2. uge:

- **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**
- Bevægelse af arme tilbage til normalt

2-4. uge:

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

Efter 4. uge:

- Du må ligge på maven igen, hvis du plejer dette.
- Du kan frit dyrke sport inkl. svømning, vægttræning og kontaktsport

Sex

Vi tilråder forsigtighed, indtil trådfjernelse.

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

Forbinding

BH skal bruges **dag og nat i 3 uger, derefter 3 uger om dagen.**

Den skal støtte og IKKE stramme.

BH er maskinvaskbart (30 grader). Den 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