

# PRINTZLAU

## PRIVATHOSPITAL

### Til dig, der har fået foretaget armplastik

#### Tiden efter din operation

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

Du må gå i bad 24 timer. Du skal tage din boleo af, når du er i bad.

Efter badet skal du "duppe" tørre plastrer. Hvis plastrer slipper, så reparerer du med nyt micropore plaster.

Plasteret 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.**
- 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 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 af armene.

##### Forbinding

Bolero skal bruges **dag og nat i 3 uger, og herefter i dagtiden i yderligere 3 uger til 6 uger i alt.**

Den skal støtte og IKKE stramme.

Bolero 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

Printzlau Privathospital