

PRINTZLAU

PRIVATHOSPITAL

Til dig, der har fået foretaget belt lipectomi

Tiden efter din operation

Bad og micropore plaster (det brune plaster)

Du må gå i bad 24 timer efter operationen. Du skal tage mavebæltet af, når du er i bad. Efter badet skal du "duppe" tørre plastrene, samt evt. føntørre din navle og plastrene. Hvis plastrene slipper, så reparerer du med nyt micropore plaster. Plastrene 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. væske i kroppen, hvilket er helt normalt.

Hvad må du?

1. uge:

- **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**
- Så vidt muligt stående, gående eller liggende.
- Du må godt sidde ned, men det skal foregå som vist i anvisningen [her](#).

2. uge:

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

3-6. uge:

- Du må dyrke lettere motion (pulsene stiger) f.eks.: cykling, lange gå ture, let løb. Du kan sove på maven igen efter uge 4, hvis du plejer dette.
- Du kan frit dyrke sport inkl. svømning, vægttræning og kontaktsport
- God ide at genoptræne mavemusklene med maveøvelser

Sex

Vi tilråder forsigtighed, indtil trådfjernelse.

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

Forbinding

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

Det skal støtte og IKKE stramme.

Mavebæltet er maskinvaskbart (30 grader). Det 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