

PRINTZLAU

PRIVATHOSPITAL

Til dig, der har fået foretaget abdominal plastik (maveplastik)

Tiden efter din operation

Bad og micropore plaster (det brune plaster)

Du må gå i bad 24 timer efter operationen. Tag mavebæltet af, når du er i bad. Efter badet skal du "duppe" tørre plastrene, samt evt. føntørre din navle. Hvis plastrene slipper, så reparerer du med nyt micropore plaster. Plasteret skal blive siddende indtil trådfjernelse.

Derefter anbefaler vi skift af plaster x 1 ugentligt indtil 3 mdr. efter din operation. Du kan forvente at "tage på" pga. væske i kroppen, hvilket er fuldstændigt normalt.

Motion

1. uge:

- **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**
- Gå lettere foroverbøjet. Du må sove på siden og ryggen.

2. uge:

- **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**
- Du skal tilbage til normal kropsholdning igen

2-4. uge:

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

Efter 4. uge:

- Du kan sove på maven igen, hvis du plejer at gøre dette.
- Du kan dyrke sport inkl. svømning og let vægttræning.
- God ide at genoptræne mavemusklerne med maveøvelser

Sex

Vi tilråder forsigtighed, indtil trådfjernelse.

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

Forbinding

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