

# PRINTZLAU

## PRIVATHOSPITAL

### Til dig, der har fået foretaget armlastik

#### Tiden efter din operation

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

Du må gå i bad 24 timer efter din operation. Du skal tage din ærmer af, når du er i bad. Efter badet skal du "duppe" tørre plastrene. Hvis plastrene 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 (pulsene 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

Ærmer 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.

Ærmer 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

