

PRINTZLAU

PRIVATHOSPITAL

Vejledning efter din operation Fedtsugning

Bad og bandage

Dit første bad må du tage tidligst 24 timer efter din operation. Du skal tage din bandage af inden du går i bad. Det brune plaster skal forblive på og må ikke fjernes inden badet. Efter du har været i bad kan du duppe plastret med et håndklæde eller eventuelt føntørre plastret til det er tørt derefter tager du din bandage på igen. Din bandage skal sidde til og støtte, men må ikke stramme. Du skal anvende din bandage fra 2 – 6 uger efter operation alt efter fedtsugningens omfang. Du vil blive informeret om dette under din indlæggelse.

Plaster (micropore)

Det brune plaster, der sidder på dit operationsar på huden, skal blive siddende til du kommer til din opfølgende kontrol/trådfjernelse ca.14 dage efter din operation. Hvis plastret begynder at slippe, så reparerer du området med et nyt stykke plaster. OBS Plasteret skal fjernes, hvis arret væsker meget, bliver rødt (kan være tegn på infektion) eller hvis der opstår kløe, (kan være et tegn på at din hud bliver irriteret af plasteret). Nogle tåler bedre det hvide micropore eller må skifte til siliconeplaster. Kontakt os hvis du oplever noget af ovenstående, gerne ved at sende et billede og beskrivelse af problematikken til os på den sygeplejemail, du får udleveret ved udskrivelsen.

Plastret skal blive siddende indtil din kontroltid/trådfjernelse. Derefter anbefaler vi, at du anvender plastret i 3 mdr. efter operationen, hvor du skifter det 1 x ugentligt. Du kan købe ekstra plaster på apoteket.

Fysisk aktivitet, løfte/bære, sex

- **Fra Uge 1 og 2:** Bevægelse er godt – undgå belastning. Dvs. du må meget gerne gå omkring stille og roligt og have lette gøremål, hvor du bevæger hele kroppen. Du skal blot ikke belaste / lægge pres på det opererede område. Du må løfte / bære så meget, at det ikke medfører ømhed / smerte i operationsområdet.
- **Fra Uge 3:** Du må dyrke lettere motion hvor pulsen stiger f.eks. cykling, hvor du sidder opret på cyklen og længere gåture.
- **Fra Uge 4:** Hvis alle sårskorper er væk, og sårene er helt lægt, kan du kortvarigt have bandagen af og sidde i stillestående vand / karbad. Du kan også dyrke let løb nu og starte i træningscenter, når du stille og roligt øger belastningen. Mærk efter kroppens signaler og hold igen, hvis du får ondt eller hæver meget ved operationsområdet.
- **Efter 6 uger:** Du må dyrke din vanlige sport igen.
- **Sex:** Vi tilråder forsigtighed indtil trådfjernelse / kontrol og indtil 6 uger efter operationen skal du undgå direkte fysisk belastning af operationsområderne.

Smertes og smertestillende

Du kan opleve at få lidt smerter umiddelbart efter operationen, hvorfor du kan have behov for smertestillende medicin. Når du udskrives udleverer vi smertestillende medicin, et udførligt medicinskema, og vejleder dig i, hvordan du skal anvende den smertestillende medicin. Hjemme skal du opleve at smerterne gradvist aftager i dagene efter operationen. Får du tiltagende ondt, skal vi høre fra dig.

Sovestilling

Du må sove som du plejer, så længe du ikke får langvarigt tryk på operationsområdet.

Arbejde/sygemelding

Du skal være sygemeldt 1 uge, derefter kan du genoptage stillesiddende arbejde. Har du et fysisk krævende arbejde kan det kræve en sygemelding på 2 uger. Kræver dit arbejde en skriftlig sygemelding, skal du have denne hos din egen læge.

Bil

Du må ikke selv køre bil, før du kan reagere normalt i en enhver situation. Det er vigtigt, at du har været stoppet med at tage stærkt smertestillende medicin **et døgn før**, du sætter dig bag rattet igen. Du skal også fortsat benytte sikkerhedsselen, når du sætter dig ind i bilen uanset om du er fører eller passager.

Creme og sollys

Du må bruge creme over de små ar, når de er helt lægt. Det betyder, at sårene skal være helt tørre og uden sårskorper. Sørg for at cremen er helt optaget i huden, inden du sætter plaster på. Hvis din hud er tør og du har behov for at bruge creme inden de små sår er helt lægt, anbefaler vi at du holder en afstand på min. 1 cm til plaster/tape.

For at få så pæne ar som muligt er det vigtigt at beskytte arrene mod sollys og solarium de første 12 måneder efter operationen. Vi anbefaler beskyttelse af arrene med solcreme eller plaster, alternativt skal arret være dækket af tøj.

Hævelse, føleforstyrrelser og misfarvninger

Det er normalt, at der kommer hævelse omkring det opererede område. Hævelsen forsvinder i takt med ophelingen. Dette aftager langsomt over de første uger til måneder.

Der vil altid være midlertidige føleforstyrrelser omkring arrene, som aftager i løbet af uger til måneder.

Du kan opleve misfarvninger i dagene efter din operation. Det er typisk små ufarlige mikrobldninger som i dagene efter operationen kommer til syne i hudens overflade som blå mærker. Husk at anvende din bandage som anvist.

Psyken

Du kan blive påvirket psykisk på grund af de forandringer din krop gennemgår ved operationen. Du skal vænne dig til at se dig selv og fungere med et nyt ydre, både personligt og socialt. Afhængig af operationstypen vil det opererede område også skifte udseende hen gennem de første måneder efter operationen. Samtidig er du også nyopereret og skal forholde dig til at restituere på en hensigtsmæssig måde, der sikrer dig det bedst mulige resultat af operationen. Du kan opleve at

blive grådlabil, måske føle dig lidt presset i en periode. Det er en helt naturlig proces, du oplever. Måske har du behov for at tale med din familie eller andre opererede om, hvad du føler og tænker.

Trådfjernelse / kontrol

Du bliver via sms indkaldt til trådfjernelse / kontrol 14 – 19 dage efter din operation. Hvis du hellere vil til trådfjernelse / kontrol hos dig egen læge, skal du aftale dette med kirurgen.

Vi indkalder dig også via sms til 3 måneders kontrol hos din kirurg.

Komplikationer

- Hvor du skal reagere og kontakte os / sende et billede på sygeplejemailen

Infektion

Rødme, hævelse, smerter og varme der fremkommer ved dine operationsar kan være infektionstegn. Du skal måle din temperatur og kontakte hospitalet. Det er din kirurg der vurderer, om du skal have antibiotika.

Kontakt til Printzlau Privathospital

Du får ved udskrivelsen udleveret et tlf. nr. og mail, hvor du kan kontakte hospitalets vagthavende sygeplejerske.

I weekenden passer vi mail og telefon hjemmefra, hvilket betyder, at der går lidt tid imellem, at vi ser, hvad der er indkommet af spørgsmål og besvarer disse. Vi modtager ikke sms.

- Mail: sygepleje@printzlau.com
- Tlf. 50 94 03 08

Ved meget alvorlige akutte problemer skal du kontakte vagtlæge eller ambulance direkte, ligesom du ville have gjort, hvis du ikke var blevet opereret.