

PRINTZLAU

PRIVATHOSPITAL

Vejledning efter din operation Inderlårsplastik

Bad og næseskinne

Dit første bad må du tage tidligst 24 timer efter din operation. Du skal undgå at næseskinnen bliver våd. Næseskinnen fjernes samtidig med trådfjernelse 1 uge efter operation. Derefter bruger du plaster-støtte på næsen i 4 uger.

Næsepleje de første 4 uger

Indvendig næsepakning fjerner du selv efter 1 døgn.

Næsen kan føles lidt tilstoppet i starten. Du kan skylle sin næse med saltvand 4-5 gange om dagen.

Du skal være forsigtig med at pudse næse de første 2-3 uger efter operationen og Du skal være forsigtig og ikke komme til at støde næsen min. 4-6 uger efter, så den ikke går ud af facon.

Du kan opleve nedsat lugtesans, så længe næsen er tilstoppet.

Plaster (micropore)

Det brune plaster, der sidder på din næseskinne skal blive siddende til du kommer til din opfølgende kontrol/trådfjernelse 1 uge efter din operation. Hvis plastret begynder at slippe, så reparerer du forsigtigt området med et nyt stykke plaster.

Fysisk aktivitet, 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 din næse. Du må løfte / bære så meget, at det ikke medfører ømhed / smerte i din næse.
- **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:** Du må dyrke din vanlige sport igen, så længe du kan undgå at støde næsen.
- **Sex:** : Vi tilråder forsigtighed indtil trådfjernelse.

Smerter og smertestillende

Du kan opleve at få 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. Kortvarige jag kan forekomme fra et operationssted – dette er ikke bekymrende.

Sovestilling

Du må sove som du plejer, så længe du ikke får langvarigt tryk på næsen. Det er en fordel at sove med hovedgærdet løftet / med 2 hovedpuder, så længe din næse er stoppet.

Arbejde/sygemelding

Du er sygemeldt i 2 uger. Derefter må du genoptage stillesiddende arbejde. Har du et fysisk krævende arbejde kan det kræve en sygemelding på 3 – 4 uger. Det aftaler du med kirurgen. 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.

Rygning

Frarådes i min. 4 uger efter operationen, sårene heler dårligt, hvis man ryger og dette kan give tykke røde ar.

Creme og sollys

Du må bruge creme over arret, når det er helt lægt. Det betyder, at såret skal være helt tørt og uden sårskorper. 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.

Hævelse, føleforstyrrelser, misfarvninger og kølepakning

Din næse er hævet i starten, både udenpå og indeni. Hævelse aftager lidt efter lidt. Det sidste af hævelsen aftager meget langsomt.

Du kan opleve midlertidige føleforstyrrelser på din næse, som aftager i løbet af uger til måneder.

Det er helt almindeligt, at der kan komme lidt klart, slimet sivning fra næseborene og dette kræver ikke behandling. Dup det forsigtigt væk fra næseborene.

Du kan opleve misfarvninger i dagene efter din operation. Det er typisk små ufarlige mikroblødninger som i dagene efter operationen kommer til syne i hudens overflade som blå mærker. Typisk ovenpå næseryggen og under øjnene, som kan blive temmelig blå og hævede. Du kan have gavn af en kølepakning på øjnene 10 min hver time det første døgn. Vi udleverer den til dig.

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 1 uge 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 6 måneders kontrol hos din kirurg.

Komplikationer

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

Blødning

Blødninger opstår indenfor det første døgn efter operationen. Vi vil så vurdere om det kræver en re-operation eller anden behandling.

Infektion

Rødme, hævelse, smerter og varme der fremkommer ved dine operationsar eller hvis der kommer gulligt pus ud af dine næsebor, 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.