

PRINTZLAU

PRIVATHOSPITAL

Vejledning efter din operation Halsløft

Specielle forholdsregler

Du skal tale og le mindst muligt de første 2 døgn.

Drej ikke hovedet til siden den første uge, drej hele kroppen.

Hvis du skal bøje dig, skal du bøje i knæene, du må ikke have hovedet nedad.

Kost

Du skal spise kold, flydende kost det 1. døgn. Derefter blød kost i 2 dage. Herefter almindelig mad.

Forbinding

Du har en blød hovedforbinding på det første døgn.

Hårvask

Må foretages forsigtigt med mild shampoo efter ca. 3 dage.

Sovestilling

Lig med hovedet højt på et par ekstra puder de første 4-5 døgn, helst 1 uge. Du må ikke ligge på siden den første uge.

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.

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:** Nu skal du kun have bandagen på, når du er oppe og aktiv. 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 og indtil 6 uger efter operationen skal du undgå direkte fysisk belastning af operationsområderne.

Hævelse, føleforstyrrelser, sivning af sårvæske og misfarvninger

Du vil blive hævet i ansigtet og få blå mærker svarende til de opererede områder, det meste forsvinder på 2-3 uger. Camouflage-make-up kan anvendes efter 8-10 dage, når sårskorperne er væk. Camouflage-make-up kan købes fx hos Matas.

Halsen bliver som regel fast og hård efter nogle uger, men dette forsvinder efter 3-4 måneder. Mindre faste, hårde partier kan også optræde i ansigtet, men de forsvinder altid. Ømhed kan

optræde over kindbenene, men forsvinder efter nogen tid.

Evt. følelsesløshed på kinder, ører eller hals kan vare i flere måneder - af og til op til 1 år.

Det er helt almindeligt, at der kan komme lidt klar, gullig sivning fra sårene og dette kræver ikke behandling. Vi anbefaler, at du lægger et sugende stykke gaze, hvor det siver. Brus gazen af næste dag og brus området. Læg nyt gaze på.

Hvis du ikke ser en bedring i løbet af 1 til 2 dage bedes du kontakte os. Bedring betyder at såret danner mindre væske og begynder at hele. Når det ikke længere siver, skal du sætte plaster på området igen.

Bil

Du må ikke selv køre bil, før efter 1 uge. Det er vigtigt, at du kan reagere normalt i en enhver situation, samt 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.

Trådfjernelse / kontrol

Du bliver via sms indkaldt til trådfjernelse / kontrol ca. 7 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.

Arbejde/sygemelding

Arbejde kan som regel påbegyndes efter 2 uger - det aftales med kirurgen ved udskrivelse. Kræver dit arbejde en skriftlig sygemelding, skal du have denne hos din egen læge.

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, alternativt skal arret være dækket af tøj / hat.

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. Ved større operationer vil du typisk være indlagt det første døgn hos os.

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.

Irritation af tråde

Du kan opleve at blive irriteret af en tråd lige under huden, hvorved der fremkommer en lille åbning i arret, fordi kroppen gerne vil af med tråden. Måske kan du se, at der sidder en klar eller hvid tråd blottet i arret. Tråden skal fjernes / klippes bort. Dette gør vi gerne i ambulatoriet. Indtil den lille åbning er lukket igen, skal du dagligt bruse den og lægge sugende gaze / trusseindlæg over. Gazen / trusseindlægget kan hænge lidt fast, hvorfor det er vigtigt, at du skal bruser det løst. Ellers risikerer du hele tiden at forstyrre sårhelingen.

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.