PRINTZLAU

PRIVATHOSPITAL

Vejledning efter din operation
Bagre Lower Bodylift

Bad og bandage

Dit første bad må du tage tidligst 24 timer efter din operation. Du skal tage dit mavebælte eller elastiske bukser (= 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 tage bandage på igen.

Bandagen skal sidde til og støtte, men må ikke stramme.

Bandagen skal du bære hele døgnet de første 3 uger, derefter 3 uger, hvor du kun har bandagen på dag og aften.

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 til 19 dage efter din operation. Hvis plastret begynder at slippe, så reparerer du området med et nyt stykke plaster. 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.

OBS: Plastret 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.

Fysisk aktivitet, løfte/bære, sex

Der kan være yderligere individuelle restriktioner end nedenstående. Kirurgen vil informere om dette efter operationen.

- **Den første 2 uge efter din operation:** 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 bandage på, når du er oppe og aktiv.(dag og aften). 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, hvor 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.

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 operationsområdet.

Arbejde/sygemelding

Du må genoptage stillesiddende arbejde efter 2 uger. Har du et fysisk krævende arbejde vil det kræve en sygemelding på 3 – 4 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 arret, når det er helt lægt. Det betyder, at såret skal være helt tørt 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 i operationsområdet inden såret er helt lægt, anbefaler vi at du holder en afstand på min. 1 cm til plastret.

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, sivning af sårvæske og misfarvninger

Det er normalt, at der kommer hævelse omkring det opererede område. Hævelsen forsvinder i takt med ophelingen. Ved større operationer vil du også kunne opleve hævelse i hele kroppen og kunne tage flere kilo på. 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. Ved visse operationstyper kan der komme permanente føleforstyrrelser, jf. den skriftlige information, som du fik inden operationen. Det er helt almindeligt, at der kan komme lidt klar, gullig sivning fra sårene og dette kræver ikke behandling. Vi anbefaler, at du fjerner plastret fra det område, hvor det siver og lægger et sugende stykke gaze, eventuelt et trusseindlæg over såret. 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 bruser det løst. Ellers risikerer du hele tiden at forstyrre sårhelingen. Når åbningen er helet igen, kan du sætte plaster på igen.

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.

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.

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

Blødning

Større 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.

Serom (samling af vævsvæske)

Oplever du at der kommer en bule på dit operationsområde, kan det være et serom eller mindre blødning, som skal tømmes. Dette konstaterer vi ved en scanning i vores ambulatorie. Skal seromet / den mindre blødning udtømmes gør vi dette samtidig.

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. Når åbningen er helet igen, kan du sætte plaster på igen.

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.