

Adfærdsregler i forbindelse med din brystoperation

Kære patient,

der opstår ofte spørgsmål i forbindelse med brystoperationer. For at hjælpe dig med at forberede dig på din operation og tiden efter, har vi samlet nogle adfærdsregler til dig nedenfor.

Forberedelse til operationen

- **Bemærk venligst, at du skal møde op til operationen i fuld narkose på tom mave.** Du bedes diskutere varigheden af fasteperioden med anæstesilægen under anæstesikonsultationen.
- Hvis du ønsker at tegne en **forsikring mod følgeomkostninger**, skal du gøre det mindst én dag før operationen. Sørg for at vælge den rigtige tarif!
- Du bør stoppe med at tage **blodfortyndende medicin** som Aspirin®, ASA og Marcumar 2 uger før operationen. Hvis dette ikke er muligt af medicinske årsager, skal du diskutere med din familielæge/internist før operationen, hvordan "brobygningen" skal udføres.
- Nikotin **bør undgås** mindst 2 uger før og efter operationen, helst 6 uger før og efter operationen. Dette gælder også for tyggetobak, vandpiber, nikotinplastre og nikotintyggegummi.
- Du **bør undgå alkohol** og overdreven indtagelse af kaffe og chokolade i mindst 1 uge før og efter operationen.
- Du bør ikke bruge bodylotion på operationsdagen.
- Der må ikke bæres metal på kroppen under operationen, så fjern smykker, øreringe, piercinger osv. på forhånd.

Umiddelbart efter din operation

- Få nogen til at hente dig efter operationen. **Du må under ingen omstændigheder køre selv!**
- Drik rigeligt og regelmæssigt efter operationen.
- Hvis du skal opereres ambulantly, skal der være nogen hjemme hos dig i hvert fald den første nat.

Løbende efterbehandling

- Efter operationen skal du ikke bare ligge i sengen eller på sofaen. Den bedste tromboseprofylakse er motion! Gå derfor regelmæssige ture, helst sammen med andre.
- Blå mærker og hævelse efter operationen er normalt og vil forsvinde. Du må gerne køle brystet. Men hvis det er dit eget fedt, der er sprøjtet ind i brystet, må du ikke køle brystet eller lægge pres på det, da fedtcellerne ellers kan dø.
- Sov kun på ryggen i de første 2 uger efter operationen.

- Undgå at arbejde over hovedet i de første 2 uger efter operationen.
- Undgå tunge løft (>10 kg) i de første 2 uger efter operationen. Undgå blodtrykstigninger og høje pulsfrekvenser, f.eks. ved sport eller samleje.
- Lad plastrene sidde på såret, indtil du skal til kontrol. Hold forbindelserne rene, og undgå at opholde dig i dyrenes båse.
- Tag ikke dine bryster i bad, før Dr. Sattler har fjernet plastrene.
- Du kan begynde at pleje arrene ca. 2-3 uger efter operationen. Vi anbefaler en silikonebaseret ar-gel. Friske ar tåler ikke UV-lys. Direkte sollys eller besøg i solariet anbefales derfor ikke i et par måneder.
- Brug din kompressions-bh konsekvent dag og nat i 6 uger. Det samme gælder for det såkaldte "Stuttgart-bælte", hvis det er nødvendigt.
- Sport og ridning bør undgås i 6 uger. Kontaktsport, kampsport og styrketræning/bodybuilding/powerlifting bør undgås i 3 måneder. Generelt bør man bruge en god sports-bh under resten af behandlingen for at give bindevævet den bedst mulige støtte.
- Saunaer, dampbade, svømmebassiner og boblebade bør undgås i 6 uger. Det samme gælder for badesøer, havet og offentlige svømmehaller.
- Spis en afbalanceret kost, og sørg for, at du får tilstrækkeligt med protein, C-vitamin og zink. Du må under ingen omstændigheder begynde på en fedtfattig diæt eller faste umiddelbart efter operationen, da det kan forringe sårhelingen.
- At spise ananas hjælper mod hævelser. Ananasenzymet (bromelain) kan også tages i tabletform. Heparinsalve hjælper mod blå mærker og diclofenacgel mod hævelse, smerter og spændinger. Disse stoffer bør selvfølgelig ikke bruges, hvis du lider af allergi.
- Dr. Sattler kan ikke udstede en sygemelding/erklæring om uarbejdsdygtighed efter din operation. Kontakt venligst din egen læge i denne forbindelse. Loven foreskriver dog, at du skal tage rekreationsorlov til rent æstetiske procedurer, hvis du ikke er i stand til at arbejde.

Giv dig selv og din krop en pause, og vær tålmodig. **Sørg for at møde op til de kontrolbesøg, vi tilbyder, og følg ovenstående adfærdsregler.** I akutte nødsituationer uden for vores konsultationstid bedes du kontakte et plastikkirurgisk akutambulatorium, f.eks. på UKE.

Dit plastikkirurgiske team Dr. Sattler

Jeg har taget adfærdsreglerne til efterretning og vil overholde dem.

Sted, dato, patientens underskrift