

Regler for adfærd under din operation

Kære patient,

der opstår ofte spørgsmål i forbindelse med en operation (f.eks. fedtsugning, maveplastik, overarmsløft, lårløft). For at hjælpe dig med at forberede dig på din operation og tiden efter, har vi samlet nogle adfærdsregler til dig nedenfor:

- Bemærk venligst, at du skal møde op til din operation i fuld narkose på tom mave. Du bedes diskutere varigheden af fasteperioden med anæstesiologen 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 holde op med at tage blodfortyndende medicin som Aspirin™, ASA og Marcumar 2 uger før operationen. Hvis dette ikke er muligt af medicinske årsager, skal det afklares med din læge/internist før operationen, hvordan "brobygningen" skal foregå.
- Du bør undgå nikotin i 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.
- Undgå at bruge bodylotion på operationsdagen.
- Du må ikke bære metal på kroppen under operationen; smykker, øreringe, piercing osv. skal fjernes på forhånd.
- Få nogen til at hente dig efter operationen. Du må ikke køre selv!
- Hvis du skal opereres ambulant, bør der være nogen hjemme hos dig i hvert fald den første nat.
- Efter en operation bør man ikke bare ligge i sengen eller på sofaen. Den bedste tromboseprofylakse er motion. Gå derfor regelmæssige ture, gerne sammen med andre. Drik rigeligt med væske regelmæssigt efter operationen.
- Blå mærker og hævelse efter en operation er normalt og vil forsvinde. Du kan køle de opererede områder. Men hvis du har fået indsprøjtet dit eget fedt, må du ikke køle de indsprøjtede områder eller lægge pres på, da det kan få fedtcellerne til at dø.
- Efter en maveoperation, f.eks. efter en maveplastik, skal du kun sove på ryggen i de første 2 uger.
- Arbejde over hovedet bør for enhver pris undgås i de første 2 uger efter et overarmsløft.

- Undgå at bære tunge byrder (>10 kg) i de første 2 uger efter operationen. Blodtrykstigninger og høje pulsfrekvenser, f.eks. på grund af overanstrengelse, sport eller samleje, bør også undgås.
- Lad tapen/bandagen sidde indtil kontrolbesøget. Hold bandagerne rene, og hold dig ude af stalden så meget som muligt.
- Undgå de opererede områder, når du går i bad, indtil Dr. Sattler har fjernet tapen.
- Du kan begynde at pleje arrene 2-3 uger efter operationen. Det anbefales at bruge en silikoneholdig argelé, som skal påføres to gange om dagen i flere uger. Friske ar tåler ikke UV-lys. Direkte sollys eller besøg i et solarium anbefales derfor ikke i flere måneder.
- Bær kompressionsbeklædningen konsekvent dag og nat i 6 uger.
- Sport, cykling og ridning skal undgås i 6 uger. Kontaktsport, kampsport og tung vægttræning/bodybuilding/powerlifting skal undgås i 3 måneder.
- Besøg i sauna, dampbad, swimmingpool og boblebad skal undgås i 6 uger. Det samme gælder for badning i kar, søer, havet og offentlige svømmehaller.
- Spis en afbalanceret kost, og sørg for at få nok protein, C-vitamin og zink. Du må under ingen omstændigheder begynde på en fedtfattig diæt eller et fasteprogram 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