



ART&MED

PRYWATNA KLINIKA
CHIRURGII PLASTYCZNEJ

Praktyczne porady pooperacyjne

Proszę pamiętać, że efekt końcowy zabiegu zależy nie tylko od samej operacji ale również w dużym zakresie od właściwego postępowania przed i pooperacyjnego w tym stosowania się do poniższych zaleceń lekarskich.

Po zabiegu :

Należy zrealizować recepty otrzymane przy wypisie z kliniki i zażywać zalecone leki.

Nie wolno zażywać salicylanów (tzn. polopiryny, aspiryny, acardu a także preparatów złożonych zawierających ten lek np. cholinex).

Od 7 dnia po zabiegu należy zażywać witaminę E raz dziennie 200 mg przez miesiąc.

Nie wolno spożywać alkoholu przez 1 tydz. po zabiegu.

Ograniczyć aktywność ruchową, unikać gwałtownych ruchów, pochylania się, napinania się, podnoszenia ciężkich rzeczy oraz w miarę możliwości kichania i kaszlenia.

Zalecane jest pozostanie kilka dni po zabiegu w Krakowie.

Zakazane jest prowadzenia pojazdów mechanicznych przez 48 godzin po zabiegu.

W razie nadmiernego obrzęku, bólu, krwawienia skontaktować się z Kliniką .

Podwyższona ciepłota ciała do ok. 37.5C jest po zabiegu sprawą normalną.

Obrzęk, „trzeszczenie” i „przelewanie” pod skórą w okolicy operowanej jest dość częstym objawem, który nie daje powodu do niepokoju.

Zwiększenie obwodu talii (obrzęk) występujący kilka dni po zabiegu jest częste i utrzymuje się nieraz do ok. 3 tyg.-nie wymaga specjalnych interwencji, samodzielnie ustępuje.

Zaleca się noszenie sportowego stanika przez 4 tygodnie bez przerwy **a po tym okresie przez 3-6 miesiące w ciągu dnia-zalecenie może być modyfikowane indywidualnie na kolejnych konsultacjach.**

Nie wolno ściągać opatrunku.

Prysznic można wziąć po 2 dniach od zabiegu- koniecznie z **opatrunkami!!!**

Krótką kąpiel w wannie jest możliwa po 3 tygodniach.

Masaże piersi po zabiegu bez konsultacji z lekarzem są niedozwolone.

Pooperacyjna kontrola: po 10-14 dniach, miesiącu i 3 miesiącach po operacji wskazane jest zgłoszenie się na kontrolne badanie lekarskie. Dokładny czas tych wizyt może być zmieniany w zależności od postępu gojenia. Proszę dołożyć wszelkich starań aby zgłaszać się w terminie na wyżej wymienione kontrolne wizyty.

Pływanie, siłowa praca kończyn górnych są dozwolone dopiero po 12 tygodniach.

Aktywność seksualną należy zawiesić na 4 tygodnie po operacji aby nie doprowadzić do pęknięcia świeżej blizny lub przemieszczenia się implantu.



ART&MED

PRYWATNA KLINIKA
CHIRURGII PLASTYCZNEJ

Należy uzbroić się w cierpliwość

Piersi układają się „dojrzewają” przez kilka miesięcy po zabiegu. Zaraz po są twarde, napięte, sztywne jakby przyklejone do klatki piersiowej, skóra jest błyszcząca i może się łuszczyć. Z czasem piersi stają się bardziej miękkie i ruchome. Przebiega to naturalnie i nie wymaga żadnych dodatkowych interwencji (nie masujemy bez zalecenia!!!) Proces gojenia u każdej osoby przebiega indywidualnie, u jednych trwa 3 miesiące u innych dłużej-nawet rok. Oceniamy rezultaty po minimum 6 miesiącach od zabiegu. Każda pierś może się goić, układać nieco inaczej w danym czasie. Wynika to z tego, że pewne czynności wykonujemy częściej jedną bądź drugą ręką.

Piersi po zabiegu można smarować balsamem, olejkiem itp. oczywiście z pominięciem blizn.

U niektórych osób może pojawić się nadwrażliwość brodawek. Jest to problem przemijający-pomaga natłuszczenie i podłożenie pod biustonosz wacików kosmetycznych.

Czucie dotyku na skórze piersi powraca po kilku tygodniach. W początkowym okresie dotykając piersi odczuwa się je jakby „nieswoje”, odrętwiałe.

Przez kilka tygodni po zabiegu może wystąpić zwiększenie obwodu talii.

Opatrunki i blizny

Do pierwszej kontroli, czyli tydzień po zabiegu nie dotykamy plastrów naklejonych na rany.

Dobę po zabiegu można wziąć prysznic. **Plasterki mogą się zmoczyć.**

Na pierwszej kontroli plastry zostaną zdjęte, końcówki nici chirurgicznych przycięte (bezbolesnie). Pacjentki otrzymują do domu specjalny plaster do naklejania na blizny. Ma on powodować szybsze ich dojrzewanie. Jest to plaster hipoalergiczny, jednakże jeśli pojawiłyby się na ciele w miejscu naklejenia objawy uczulenia (zaczerwienienie, swędzenie, pęcherzyki) prosimy o skontaktowanie się z Kliniką celem uzyskania dalszych zaleceń.

Plaster kleimy nawet przez kilka miesięcy. Im dłużej tym lepsze rezultaty.

Nie zalecamy smarowania blizn żadnymi specyfikami. Mogą one osłabić bliznę i doprowadzić do jej rozejścia się.

Biustonosze

Dobrze dobrany stanik ma zadanie wspierające procesy gojenia i tworzenia się rusztowania dla protezy w postaci wewnętrznych blizn i torebki włóknistej pokrywającej implant. Szczególnie istotne jest to w przypadku implantów anatomicznych, które muszą pozostawać na klatce piersiowej w prawidłowym ułożeniu.

Niezońście się implantu z torebką grozi rotacją (obróceniem) co może doprowadzić do zniekształcenia piersi.

Po miesiącu za zgodą lekarza można zakładać stanik z fiszbina- oczywiście dokładnie dopasowany do kształtu piersi. Lekarz da wskazówki jak dobrać stanik na wizycie kontrolnej (4 tyg. po zabiegu). W staniku sportowym chodzimy i śpimy przez kilka miesięcy, chyba, że lekarz zaleci inaczej.

Absolutnie nie wolno lekceważyć zaleceń odnośnie długoterminowego noszenia biustonoszy po okresie rekonwalescencji .Musimy pamiętać, że implant waży kilkaset gramów i jest podtrzymywany tylko przez tkanki piersi. Siła grawitacji będzie powodować naciąganie się tych struktur co z czasem może doprowadzić do przesunięcia implantu w dół.



ART&MED

PRYWATNA KLINIKA
CHIRURGII PLASTYCZNEJ

Co wolno a czego nie wolno robić po zabiegu- zalecenia

Należy dokładnie przeczytać i stosować się do zaleceń lekarskich otrzymanych przy wypisie z Kliniki. W pierwszych tygodniach po zabiegu (4-6 tyg) przeciwwskazany jest intensywny wysiłek fizyczny tzn. podnoszenie ciężkich rzeczy, noszenie dziecka, wyprowadzanie psa na smyczy (szarpnięcie), mycie okien itp. Oczywiście kierujemy się zdrowym rozsądkiem pamiętając o tym, że implant musi się zrosnąć z torebką. Czynności dnia codziennego wykonujemy w zależności od samopoczucia. Zawsze zakładamy biustonosz! Przez miesiąc należy spać na plecach. Po tym okresie można delikatnie próbować na boku. Pływanie, jacuzzi, sauna, intensywny sport odkładamy na ok. 3 miesiące. Na kolejnej (po 3 miesiącach) wizycie kontrolnej prosimy dopytać o zakres czynności. Opalanie (słońce, solarium) możliwe po ok. miesiącu pod warunkiem przysłonięcia blizn. Nie zaleca się osobom po wszczępieniu implantów uprawiania sportów ekstremalnych np. skoków ze spadochronem, skoków na bungee itp. Nurkować i latać samolotem wolno.

Na co należy zwrócić uwagę

Piersi w indywidualnym dla każdego czasie układają się i mięknią. Niepokoić może fakt gdy po kilku miesiącach po ułożeniu jedna pierś zaczyna robić się bardziej twarda, mniej ruchoma, mniejsza i podnosi się ku górze, czasem odsłaniając bliznę. Być może wówczas dochodzi do powikłania zwanego nadmiernym przerostem torebki (kapsulacją). Jest to zjawisko o nieustalonej dotychczas etiologii i występuje niezależnie od udziału pacjenta lub lekarza. W takiej sytuacji należy zgłosić się niezwłocznie do kontroli. W początkowych etapach kapsulacji stosujemy farmakoterapię. Niestety zaawansowane stadium przykurczu wymaga reoperacji, polegającej na wycięciu przerosniętej torebki i wymianie implantu.

Zmiany nastroju w okresie pooperacyjnym

U niektórych osób w okresie pooperacyjnym obserwuje się wahania nastroju od euforii do przygnębienia i rozdrażnienia. Jest to zjawisko na szczęście przemijające (trwa od 2 do 4 tyg.) i w dużej mierze związane z problemami adaptacyjnymi. Pomimo teoretycznej wiedzy odnośnie cierpliwego podejścia do procesu rekonwalescencji, część osób już bezpośrednio po zabiegu nie może doczekać się końcowych efektów. Nadmiernie obserwują, kontrolują każdy szczegół na klatce piersiowej, wychwytyjąc nieistotne i często nieistniejące problemy. Mogą być one związane np. z obrzękiem i utrzymywać się przez kilka tygodni po operacji. Ważne jest aby mieć świadomość takich zachowań i starać się im rozsądnie przeciwdziałać.

Gwarancja na implanty

Firmy produkujące implanty dają pacjentom dożywotnią gwarancję na implanty, dlatego należy ją zachować. Nie ma obowiązku wymiany implantów po kilku latach od zabiegu. O ponownej operacji mogą decydować inne względy np. zmiana warunków anatomicznych, stan po karmieniu dziecka itp.