

Nedenfor har vi samlet noen vanlige spørsmål med svar.

Hvem skal jeg ta kontakt med hvis det er noe?

Hvis du har spørsmål, kan vi besvare dem når du kommer til kontroll etter operasjonen. Dersom du har spørsmål som ikke kan vente frem til kontrolltiden eller du ikke skal til kontroll, ber vi deg kontakte oss fortrinnsvis på dagtid. Medisinske spørsmål som det haster å få svar på, kan du ringe oss om hele døgnet. Det gjelder f.eks. spørsmål om infeksjon eller blødning.

Hva er det viktigste man skal være oppmerksom på?

Blødning og sårinfeksjon. Blødning kan vise seg som blødning fra selve såret eller nytilkommet hevelse og smerte i det opererte området. Oppstår som oftest første døgnet etter at du er operert, men kan også oppstå noen dager senere hvis du f.eks. er uheldig og faller mot det opererte området. Dersom du er operert med inngrep på begge sider, f.eks. i begge bryst, og opplever ensidig hevelse, skal man alltid mistenke blødning som årsak til hevelsen. Infeksjoner melder seg som regel 2-10 dager etter inngrepet og kjennetegnes ved rødhet i huden og/eller puss fra såret, feber og nedsatt allmenntilstand. Ta rask kontakt med oss ved spørsmål om blødning eller infeksjon. Blodpropp i leggene og lungene er en sjelden, men alvorlig komplikasjon. Forekommer hyppigst etter langvarige kirurgiske inngrep og immobilisering. Symptomer du skal være oppmerksom på er øm hevelse i legg og/eller plutselig innsettende kortpustethet eller bryst smerter som forverres ved dyp pust. Ved slike symptomer skal du kontakte lege straks.

Hvor mye smerter må jeg regne med?

De første dagene etter inngrepet må man regne med lette til moderate sår smerter. Disse lar seg som regel lindre med bruk av smertestillende tabletter du fikk anbefalt ved utreise. Les nøye igjennom den informasjonen du har fått med ved utreise, og følg doseringen som er anbefalt. De første dagene er det viktig å ta smertestillende med jevne mellomrom. Senere kan du redusere og gå over til smertestillende etter behov.

Sterke smerter til tross for riktig bruk av anbefalte tabletter, kan være tegn på at noe er galt. Da skal du ta kontakt med oss uten å vente for lenge.

Sår smerter er mest uttalt de første dagene, og avtar gradvis etter det. Likevel er det ikke uvanlig med et visst ubehag i uker og måneder, spesielt ved brå bevegelse eller ved økning i aktiviteten. Øker smertene på igjen etter forbigående bedring, kan det være tegn på at noe er galt. Da skal du kontakte oss uten å vente for lenge.

Det er vanlig å være følelsesløs eller nummen over operasjonsområdet. Sticking og kløe er normalt i opp til ca ett år mens såret gror.

Hvor hovent skal det være?

Hevelse i det opererte område er normalt, og det er gjerne litt mer hovent på kvelden enn på morgenen/dagen. Den er mest uttalt de første 8-10 dagene, for så gradvis å gå tilbake i løpet av 2-3 måneder. Man kan bli blå i området rundt et operasjonsfelt, spesielt etter fett suging. Hvis det oppstår hevelse, smerter og blålig misfarging av huden i større områder rundt selve operasjonssåret, kan det bety blødning, og du skal ta kontakt med oss med en gang (se under blødning).

Ved tegn på væske under operasjonssåret skal du kontakte oss uten å vente for lenge. Man kan merke det som en «skvulping» under huden og økende ømhet og hevelse. I noen tilfeller må slik sår væske tappes.

Hvor stramt skal kompresjonstøyet sitte?

Kompresjonstøy skal ikke sitte for stramt, men skal gi en behagelig støtte til det opererte området. De første ukene skal det også benyttes om natten, så det er viktig at det ikke er så stramt at man ikke får hvile eller puste ordentlig. Hvor lenge du skal bruke kompresjonstøyet, står i folderen du fikk utlevert ved utreise.

Noen ønsker å ha en tynn singlet eller t-skjorte under kompresjonstøyet.

Det er normalt å være litt mer hoven på kvelden enn på dagen. Derfor må man regne med å måtte justere litt på

kompresjonsplagget dersom det føles strammere på kvelden.

Man skal ta av kompresjonstøyet når man dusjer. Det kan vanligvis vaskes i maskin, men du bør sjekke vaskeanvisningen for ditt kompresjonsplagg. Man bør unngå bruk av tørketrommel for å forhindre at plagget krymper og blir ødelagt.

Taping av arr/arrbehandling

Vi anbefaler å tape arret i minst 3-6 måneder etter operasjonen. I utgangspunktet anbefaler vi bruk av lys brun, kirurgisk papirtape. Hvis du er blitt anbefalt silikontape, bør du vente med å bruke den til sårene er grodd helt.

Man bør beskytte arrene mot sol i cirka ett år etter operasjonen. Bruk gjerne tape og solfaktor oppå tapen når du eksponerer arret for sol.

Det er ikke uvanlig at arrene er litt «klumpete» i begynnelsen, men hvis de øker på i størrelse og i tillegg gir kløe og irritasjon, kan du ta kontakt med poliklinikken.

Trening

De første par ukene etter operasjonen er det lurt å ta det med ro. Man kan gå kortere turer. Varigheten av denne perioden avhenger av hvilke operasjon du har gjennomgått. Etter hvert som man føler seg i bedre form, kan man begynne forsiktig med dagligdagse aktiviteter. Unngå brå bevegelser og repetisjonsbevegelser (støvsuging, henge opp tøy osv.)

Vi anbefaler å vente med styrketrening til det er gått minimum 6-8 uker (individuelle anbefalinger kan forekomme). Dette er for at huden og vevet i dypet skal få ro til å gro, og minsker risikoen for komplikasjoner.

Kontakt oss

Hverdager, dagtid:

Plastikkirurgisk sykepleier poliklinikk. Telefon 67 80 98 01 fra kl.08:30-14:00 (spørsmål vedr sår, bandasje, komplikasjon osv.) Dersom sårsykepleier ikke svarer med en gang, vil du bli ringt tilbake så snart hun har anledning.

Kirurgisk poliklinikk. Telefon 67 80 91 90 fra kl.08:30-15:00 (ved timebestilling, endring av time)

Hele døgnet

67 80 94 43/94 55

Sentralbordet 03525

Ved behov for øyeblikkelig hjelp, ring 113

Kontaktinformasjon

Navn på enhet: Plastikkirurgisk seksjonk Navn på behandlingssted: fBærum sykehus	Telefon direkte: 67 80 91 90 Telefontid fra kl.08.30 til kl.15.00 www.vestreviken.no
---	--