

Plastiikkakirurgian poliklinikka

Potilasohje Eksote

## RINTAREKONSTRUKTIOLEIKKAUKSEN (LD-KIELEKELEIKKAUS) JÄLKEINEN HOITO

Teille on rakennettu uusi rinta latissimus dorsi (selkälihas) - kielekkeellä. Teillä on myös haava /ihonsiirto kielekkeen ottokohdassa samalla puolen kylkeä selän puolella.

Jos ihoa on jouduttu ottamaan, se on otettu teiltä

- oikealta \_\_\_\_\_
- vasemmalta \_\_\_\_\_

Teille on asennettu kielekkeen alle lisäksi silikoniproteesi:

- kyllä
- ei

### LEIKKAUKSESTA TOIPUMINEN

Rintojen lopullista muotoa voi arvioida vasta noin puolen vuoden kuluttua leikkauksesta. Rintojen turvotus, haavojen kirvely ja kosketusarkuus, kivistyksen tunne sekä rintojen mustelmaisuus, ovat normaaleja leikkauksen jälkeisiä ilmiöitä. Kielekkeen ottokohta saattaa tuntua kiristävältä ja aralta. Oireet häviävät vähitellen yleensä noin kahden viikon kuluessa. Uudelleen rakennetussa rinnassa ja haavoissa esiintyvä tunnottomuus on normaalia. Rinnat suurentuvat tai pienentyvät, jos painonne nousee tai laskee.

Kudosnestettä saattaa kertyä lihaksen ottokohtaan selän puolelle haavadreenin (=laskuputken) poiston jälkeen. Nestekertymä ilmenee turvotuksena, kiristyksen tunteena tai kipuna leikatun alueen hartia- ja kainalon seudussa.

Leikattuun rintaan voidaan rakentaa uusi nänni ja nännipiha (mamilla) noin 3-6 kuukauden kuluttua leikkauksesta. Leikkaus on lyhyt paikallispuudutuksessa tehtävä toimenpide, joka ei vaadi sairaalassaoloa. Mamilla voidaan myös tatuoida myöhemmin lähes luonnollisen väriseksi.

Tupakoinnin on todettu hidastavan haavan paranemista ja rumentavan arpien ulkonäköä. Nikotiini supistaa ääreisverisuonia ja vaikeuttaa kudosten hapensaantia.

### RINTALIIVIEN KÄYTTÖ

Rintaliivejä tulee pitää yötä päivää noin neljän viikon ajan. Osastolta annettujen rintaliivien sijasta voitte käyttää myös muita samalla tavoin rinta tukevia liivejä. Rintojen muotoutuminen lopulliseen muotoonsa kestää noin puoli vuotta, minkä ajan on hyvä käyttää rintoja tukevia liivejä.

## HAAVOJEN HOITO JA PARANEMINEN

Voitte suihkuttaa rintoja päivittäin vartalopesujen yhteydessä. Voitte käyttää nestemäistä, mietoa saippuaa vartalonne pesuun ja hiukset saa pestä shampooilla. Haavanne on yleensä suojattu ihoystävällisillä haavateipeillä, jotka saavat olla paikoillaan ompeleiden poistoon saakka. Teipit saavat olla haavoilla suihkutuksen aikana, jonka jälkeen ne kuivataan pyyhkeellä kevyesti taputellen.

Voitte poistaa haavateipit, jos

- haava-alueella on turvotusta tai kiristystä
- teipit ärsyttävät ihoa
- haavasta tihkuu verta tai kudoseritettä
- teippien alle on päässyt kosteutta.

Tällöin suihkuttamisen jälkeen ei laiteta uusia teippejä, vaan haavat suojataan imevällä haavatyynyllä. Voitte käyttää haavattomalla alueella deodoranttia ja ajaa kainalokarvat tottumustenne mukaisesti.

Saunominen on kiellettyä noin kuukauden ajan. Uimista suositellaan vasta, kun haavat ovat täysin umpeutuneet ja parantuneet.

Haavojen paraneminen on yksilöllistä ja haavaan jää aina arpi haavan umpeutumisen jälkeen. Arpien vaaleneminen on hyvin yksilöllistä. Arpihoidon tarpeellisuus arvioidaan jälkitarkastuksen yhteydessä. Arpihoito on kivutonta ja helppo toteuttaa omatoimisesti ohjauksen jälkeen. Arpien lopullinen ulkonäkö on arvioitavissa vasta sitten, kun ne ovat ”kypsyneet” eli noin ½- 1 vuoden kuluttua.

## LIKKUMINEN JA ASETOHOITO

Nukkukaa enimmäkseen selällänne tai leikkaamattoman rinnan puoleisella kyljellä ensimmäisen kuukauden ajan, jottei leikattuun rintaan kohdistu painetta. Normaali liikkuminen ja kävely ovat sallittuja. Voitte tehdä kevyitä kotitöitä, mutta välttää raskaita nostoja ja kantamisia. Myös muuta kovaa raskasta (esim. aerobic, juokseminen, voimailu, pallopelit ja hiihtäminen) tulee välttää 4-6 viikon ajan.

Autoa voitte ajaa parin viikon kuluttua leikkauksesta. Yläraajan normaalin toiminnan ja liikelaajuuden turvaamiseksi on tärkeää, että noudatatte fysioterapeutilta saamianne ohjeita. Uinti on erittäin suositeltava liikuntalaji käden liikelaajuuden harjoittamiseksi. Jos harrastatte avantouintia, voitte jatkaa harrastustanne runsaan kuukauden kuluttua leikkauksesta.

**KIVUNHOITO**

Kipulääkkeeksi sopivat ilman reseptiä saatavat anti-inflammatoriset kipulääkkeet, joita suositellaan otettavaksi säännöllisesti ensimmäisten leikkauksen jälkeisten päivien ajan, erityisesti ennen olkavarren liikeharjoituksia.

**OMPELEET**

Ompeleiden kohta punoittaa aluksi ja erittää kudostenestettä. Tämä kuuluu normaaliin haavan paranemisprosessiin.

Selkähaavanne on suljettu

- itsestään sulavilla ompeleilla
  - poistettavilla ompeleilla/hakasilla.
- Ompeleet/hakaset poistetaan omalla terveys- tai työterveysasemalla. Varatkaa aika terveydenhoitajalta etukäteen. Poisto \_\_\_/\_\_\_20\_\_.

Rintahaavanne on suljettu

- itsestään sulavilla ompeleilla
- poistettavilla ompeleilla.
- Ompeleet poistetaan omalla terveys- tai työterveysasemalla. Varatkaa aika terveydenhoitajalta etukäteen. Poisto \_\_\_/\_\_\_20\_\_.

Lisäohjeita:

---



---



---

Haavasidoksia voitte ostaa haavatuotteita myyvistä liikkeistä ja apteekista. Haavasidosten ei tarvitse olla steriilejä.

Ottakaa yhteyttä teitä hoitaneeseen yksikköön, jos teillä on seuraavia oireita:

- haavat punoittavat, kuumottavat ja turvotus on lisääntynyt
- rinnan väri muuttuu tummaksi
- haavasta vuotaa runsaasti verta tai haavasta erittyy märkäistä ja pahanhajuista eritettä
- rinnassa, selässä tai kainalossa on tunne, että sinne on muodostunut nestekertymää
- rinnoissa on jomottavaa kipua, joka on lisääntynyt sairaalasta pääsyn jälkeen
- teillä on kuumetta 38° tai enemmän.