

Plastiikkakirurgian poliklinikka

Potilasohje Eksote

## RINTAREKONSTRUKTIOLEIKKAUKSEN (TRAM-KIELEKELEIKKAUS) JÄLKEINEN HOITO

Teille on rakennettu uusi rinta TRAM -iho-lihaskielekkeellä.

### LEIKKAUKSESTA TOIPUMINEN

Toipuminen on hyvin yksilöllistä. Leikkauksesta toipumiseen henkisesti ja fyysisesti voi kuluu puolikin vuotta. Erilaiset mielialavaihtelut ovat normaaleja reaktioita. TRAM rekonstruktio on suuri leikkaus, ja toipumiseen tarvitsette energiaa. Syökää siis ravitsevasti useita pieniä aterioita päivässä.

Rintojen lopullista muotoa voi arvioida vasta noin puolen vuoden kuluttua leikkauksesta. Uudelleen rakennetussa rinnassa ja haavoissa esiintyvä tunnottomuus on normaalia. Myös rinnan turvotus samoin kuin mustelmat rinnan alueella ja ympäristössä sekä vatsalla ovat yleisiä leikkauksen jälkeisiä ilmiöitä.

Vatsalta otetun kielekkeen ottokohta saattaa tuntua kiristävältä ja aralta. Haavoilla voi ensimmäisinä viikkoina tuntua kirvelyä ja pistelyn tuntua sekä kosketusarkuutta. Oireet häviävät vähitellen yleensä noin 2 - 3 viikon kuluessa. Kudosnestettä saattaa kertyä vatsalle lihaksen ottokohtaan 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. Rinnat suurentuvat tai pienentyvät jos painonne nousee tai laskee.

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

### RINTA- JA VATSALIIVIN KÄYTTÖ

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

Vatsan tukiliiviä on hyvä käyttää tukemaan vatsaa ja estämään kipua noin kuukauden ajan liikkeellä ollessanne. Vatsaliiviä ei käytetä vuoteessa ollessa. Voitte vähentää vatsaliivin käyttöä kotioloissa omien tuntemustenne mukaan. Vatsalla tuntuva kireys ja painontunne helpottuvat vähitellen paranemisen myötä.

## 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 asti. Teipit saavat olla haavoilla suihkutuksen aikana, jonka jälkeen ne kuivataan pyyhkeellä hankaamatta, kevyesti taputellen.

Voitte poistaa haavateipit, jos

- haava-alueella on turvotusta ja kiristystä
- ne 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 kainalosta tottumustenne mukaani.

Saunominen on kiellettyä noin kuukauden ajan. Kun aloitatte saunomisen, välttää kuumia löylyjä ja suojatkaa rinta pyyheliinalla, koska leikattu rinta on tunnoton. Uimista suositellaan vasta, kun haavat ovat täysin umpeutuneet ja parantuneet.

Haavojen paraneminen on yksilöllistä, ja haavaan jää aina arpi haavan umpeutumisen jälkeen. Parantuneita haavoja voi rasvata perusvoiteella kevyesti hieroen. Välttää suoranaista auringonottoa arpiin ja rintoihin. Tunnoton rinta voi palaa auringossa huomaamattanne.

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. Kotona teidän ei enää tarvitse pitää tyynyä leikatun puolen käden alla, eikä jalkojen alla.

Yläraajan normaalin toiminnan ja liikelaajuuden turvaamiseksi on tärkeää, että noudatatte fysioterapeutilta saamianne ohjeita. Uinti on erityisen suositeltava liikuntalaji käden liikelaajuuden harjoittamiseksi. Jos harrastatte avantouintia, neuvotelkaa harrastuksen uudelleen aloittamisen ajankohdasta leikanneen lääkärin kanssa.

## KIVUNHOITO

Kipulääkkeeksi sopivat ilman reseptiä saatavat anti-inflammatoriset kipulääkkeet, joita suositellaan otattavaksi säännöllisesti ensimmäisten leikkausten jälkeisten päivien ajan, erityisesti ennen liikkeelle lähtöä ja olkavarren liikeharjoituksia.

**OMPELEET**

Leikkaushaavat voivat olla suljettu joko itsestään sulavilla tai poistettavilla ompeleilla. Ompeleiden juuressa on aluksi punoitusta ja niukkaa kudostennesteen eritystä. Tämä kuuluu normaaliin haavan paranemisprosessiin.

## Ompeleiden poisto

- itsestään sulavilla ompeleilla
- poistettavilla ompeleilla. Ompeleet poistetaan omalla terveysasemalla tai työterveysasemalla. Varatkaa aika terveydenhuoltajalta etukäteen.

Napa Poisto \_\_\_/\_\_\_20\_\_ Vatsa Poisto \_\_\_/\_\_\_20\_\_

Rinta Poisto \_\_\_/\_\_\_20\_\_ Mamilla Poisto \_\_\_/\_\_\_20\_\_

Lisäohjeita:

---



---

Haavasidoksia voitte ostaa haavatuotteita myyvistä liikkeistä tai 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
- vatsassa tai leikatun rinnan kainalossa on tunne, että sinne on muodostunut nestekertymää
- leikkausalueilla on jomottaa kipua, joka on lisääntynyt sairaalasta pääsyn jälkeen
- teillä on kuumetta 38°tai enemmän.

**MUUTA HUOMIOITAVAA**

Tarvittaessa voitte jättää soittopyynnön kirurgian poliklinikan sairaanhoitajalle ma – pe klo 8.00 – 15.00 puh. (05) 352 6000.