

Plastiikkakirurgian poliklinikka

Potilasohje Eksote

RINTOJEN PIENENNYSLEIKKAUKSEN KOTIHOITO-OHJEET

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. Oireet poistuvat vähitellen ja rintojen turvotus ja mustelmaisuus on yleensä hävinnyt noin kahden viikon kuluessa. Nännin ja nännipihan tunto voi olla kuukausien ajan alentunut. 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.

RINTALIIVIEN 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.

HAAVOJEN HOITO JA PARANEMINEN

Voitte suihkuttaa rintoja päivittäin vartalopesujen yhteydessä. Voitte käyttää nestemäistä mietoa saippuaa vartalonne pesuun, ja hiukset voitte pestä shampooilla. Haavanne on yleensä suojattu ihoystävällisellä haavateipillä, 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. Saunan kuumia löylyjä on hyvä välttää noin kuukauden ajan. Uimista suositellaan vasta, kun haavat ovat täysin umpeutuneet ja parantuneet. Voitte käyttää deodoranttia ja ajaa kainalokarvat kainalosta tottumustenne mukaisesti.

Plastiikkakirurgian poliklinikka

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 ASENTOHOITO

Nukkukaa enimmäkseen selällänne ensimmäisen kuukauden ajan, jottei rintoihin kohdistu painetta. Normaali liikkuminen ja kävely ovat sallittua. Voitte tehdä kevyitä kotitöitä normaalisti, mutta välttää raskaita kantamisia ja nostelemisia. Myös muuta kovaa räsitystä ja hikoilemista (esim. aerobic, juokseminen, voimailu, pallopelit ja hiihtäminen) tulee välttää 4 - 6 viikon ajan. Uinti on erityisen suositeltava liikuntalaji käden liikelaajuuden harjoittamiseksi sen jälkeen kun haavat ovat täysin parantuneet. Jos harrastatte avantouintia, voitte jatkaa harrastustanne runsaan kuukauden kuluttua leikkauksesta.

KIVUNHOITO

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

OMPELEET

Ompeleiden juuressa on aluksi lievää punotusta ja niukkaa kudostesteen eritystä. Tämä kuuluu normaaliin haavan paranemisprosessiin.

Leikkaushaavanne on suljettu

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

Lisäohjeita:

Haavasidoksia voitte ostaa haavatuotteita myyvistä liikkeistä tai apteekista.

Haavasidosten ei tarvitse olla steriilejä.

Plastiikkakirurgian poliklinikka

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

- rinnat punoittavat, kuumottavat ja turvotus on lisääntynyt
- haavasta vuotaa runsaasti verta tai haavasta erittyy märkäistä ja pahanhajuista eritettä
- rinnassa on tunne, että siihen on tullut nestekertymää
- rinnoissa 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.