

## Ogólne zalecenia pooperacyjne dla wszystkich zabiegów

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.

1. Należy zrealizować recepty otrzymane przy wypisie z kliniki i zażywać zalecone leki ( szczególnie dotyczy to antybiotyków i leków przeciwbólowych),
2. Nie wolno zażywać salicylanów ( tzn. polopiryny, aspiryny, acardu a także preparatów złożonych zawierających ten lek np. cholinex) przez tydzień,
3. Należy umówić się na pierwszą kontrolę pooperacyjną zgodnie z zaleceniem lekarza zwykle 14- 20 dni po operacji,
4. Nie wolno ściągać opatrunku do czasu pierwszej kontroli,
5. Nie wolno spożywać alkoholu przez 1 tydz. po zabiegu,
6. Należy ograniczyć aktywność ruchową, unikać gwałtownych ruchów, pochylania się, napinania się, podnoszenia ciężkich rzeczy oraz w miarę możliwości kichania i kaszlenia,
7. Zalecane jest pozostanie kilka dni po zabiegu w Krakowie,
8. Zakazane jest prowadzenia pojazdów mechanicznych przez 24 godziny po zabiegu,
9. W razie nadmiernego obrzęku, bólu, krwawienia skontaktować się z Kliniką,
10. Podwyższona ciepłota ciała do ok. 37.5C jest po zabiegu sprawą normalną,
11. po operacji wskazane jest zgłoszenie się na kontrolne badanie lekarskie. Dokładny czas tych wizyt może być ustalony indywidualnie i zmieniany w zależności od postępu gojenia. Proszę dołożyć wszelkich starań aby zgłaszać się w terminie na wyżej wymienione wizyty kontrolne,
12. Pływanie, siłowa praca kończyn górnych oraz inna aktywność sportowa są dozwolone dopiero po 12 tygodniach po uprzedniej konsultacji z lekarzem,
13. Należy uzbroić się w cierpliwość, blizny dojrzewają kilka miesięcy a efekty zabiegów można oceniać najwcześniej po 6 miesiącach,
14. W przypadku silnych dolegliwości lub jakichkolwiek wątpliwości należy skontaktować się z kliniką na numer alarmowy [+48 501-413-334](tel:+48501413334) oraz zastosować do naszych poleceń.

Informujemy, że w związku z brakiem kontraktu z NFZ i ZUS, nie wystawiamy e-zwolniń oraz refundowanych recept.

Pacjent może otrzymać pełnopłatną receptę oraz „Orzeczenie o stanie zdrowia”.



Po operacji wskazane jest zgłoszenie się na kontrolne badanie lekarskie. Dokładny czas tych wizyt może być ustalony indywidualnie i zmieniany w zależności od postępu gojenia. Proszę dołożyć wszelkich starań aby zgłaszać się w terminie na niżej wymienione wizyty kontrolne.

Zalecane wizyty kontrolne:

- po 14-20 dniach,
- po kolejnych 4-8 tygodniach,
- po 6 miesiącach,
- po roku.

## **OPERACJE PIERSI**

### **Dodatkowe zalecenia pooperacyjne**

1. Należy dokładnie przeczytać i stosować się do zaleceń lekarskich otrzymanych przy wypisie z Kliniki,
2. Pysznic można wziąć po 2 dniach od zabiegu - bez stanika ale koniecznie z opatrunkami!
3. Od 7 dnia po zabiegu należy zażywać witaminę E raz dziennie 200 mg przez miesiąc,
4. Obrzęk, „trzeszczenie” i „przelewanie” pod skórą w okolicy operowanej jest dość częstym objawem, który nie daje powodu do niepokoju,
5. Zwiększenie obwodu talii (obrzęk) występujący kilka dni po zabiegu jest częste i utrzymuje się nawet do ok. 3 tyg.-nie wymaga specjalnych interwencji- ustępuje samoistnie,
6. W zależności od rodzaju implantów, ich powłoki i rozmiaru, stosujemy dwa rodzaje biustonoszy pooperacyjnych: miękki, sportowy top lub stanik z fiszbiną. Zalecenia względem czasu i zasad ich noszenia są różne, określone i weryfikowane na wizytach kontrolnych przez chirurga, indywidualnie dla każdego przypadku,
7. Krótka kąpiel w wannie jest możliwa po 3 tygodniach,
8. Masaże piersi lub innych obszarów po zabiegu bez konsultacji z lekarzem są niedozwolone,
9. W pierwszych tygodniach po zabiegu (4-6 tyg) przeciwwskazany jest intensywny wysiłek fizyczny tzn. podnoszenie ciężkich rzeczy, noszenie dziecka, wyprowadzanie psa na smyczy(szarpięcie), mycie okien itp. Oczywiście kierujemy się zdrowym rozsądkiem pamiętając o tym, że implant musi się zrosnąć z tkankami wytwarzając torebkę łącznotkankową. 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,
10. Pływanie, jacuzzi, sauna, intensywny sport odkładamy na ok. 3-6 miesiące. Na kolejnej (po 3 miesiącach) wizycie kontrolnej prosimy dopytać o zakres czynności,
  11. Opalanie (słońce, solarium) możliwe po ok. miesiącu pod warunkiem przysłonięcia blizn,
  12. Aktywność seksualną należy zawiesić na 4 tygodnie po operacji aby nie doprowadzić do pęknięcia świeżej blizny lub przemieszczenia się implantu,
  13. Nurkowanie dozwolone po 3 miesiącach,
  14. Latanie samolotem dozwolone po tygodniu,
  15. Nie zaleca się osobom po wszczępieniu implantów uprawiania sportów ekstremalnych np. skoków ze spadochronem, skoków na bungee szczególnie w ciągu pierwszych 12 miesięcy,
  16. Nie zaleca się, w przypadku umieszczenia implantów pod mięśniem piersiowym, ćwiczeń typowo na mięśnie piersiowe- pompki, wyciskanie sztangi itp. Wynika to z tego, że mięsień piersiowy ma przecięty jeden przyczep więc już nigdy prawidłowo działać nie będzie i ćwiczenie tego mięśnia nie mają sensu,
  17. Morsowanie dozwolone po roku,
  18. Zalecane wizyty kontrolne:
    - po 14-20 dniach,
    - po kolejnych 4-8 tygodniach,
    - po 6 miesiącach,
    - po roku.

### **Opatrunki i blizny:**

- Do pierwszej kontroli, czyli do ok 14 -21 dni po zabiegu nie usuwamy plastrów naklejonych na rany,
- Dobę po zabiegu można wziąć prysznic. Plasterki mogą się zmoczyć,
- Na pierwszej kontroli plastry zostaną zdjęte a szwy usunięte. 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.



## **Na co 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 i/lub przykurczem 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/ napinaniu przerośniętej 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 wyglądu piersi 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.

## **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, olejkami 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.

### **Biustonosze**

Idealnie dopasowany, wygodny biustonosz jest jednym z ważniejszych elementów wpływających na wygląd piersi, dlatego przy jego doborze należy zwrócić szczególną uwagę na:

- obwód – odpowiedni i stabilny, w tylnej części wypoziomowany na równi z przodem, nie może unosić się ku górze,
- fiszbinę- musi idealnie okalać pierś od mostka pod pachę oraz płasko przylegać do ciała, końce fiszbin nie mogą wbijać się w pierś lub zachodzić na plecy,
- miseczkę- musi idealnie przylegać do piersi, bez uciskania piersi lub tworzenia pustych przestrzeni,
- złączenie pomiędzy miseczkami – na wysokości mostka musi przylegać do ciała,
- ramiączka- lekko napięte, nie mogą wbijać się w ramiona.

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

W zależności od rodzaju zastosowanych implantów lekarz może zalecić stosowanie różnego rodzaju biustonoszy po zabiegu: i tak w przypadku implantów z otoczką mikropoliuretanową przez pierwsze dwa trzy tygodnie nosi się miękki mało uciskający topik aby zapewnić maksymalny komfort pacjentce. Po dwóch trzech tygodniach od zabiegu od zabiegu na wizycie kontrolnej dobierany jest biustonosz z fiszbiną, który należy nosić w ciągu dnia przez sześć miesięcy natomiast na noc trzeba zakładać stanik sportowy.

W przypadku zastosowania implantów nanoteksturowanych lub gładkich konieczne jest noszenie biustonosza z fiszbiną od razu po zabiegu; zakłada się go na dzień i na noc przez minimum sześć miesięcy.

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

## **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, dużej utracie wagi itp. Gwarancja obejmuje implant ale nie jego wymianę. W niektórych przypadkach producent może współfinansować zabieg ale jest to obwarowane szczególnymi warunkami i różni się w zależności od producenta.