

Zalecenia pozabiegowe

JEŚLI ZACZNIESZ ODCZUWAĆ NADMIERNY BÓL, LUB KRWAWIENIE, UCZUCIE PEŁNOŚCI, ROZSZERZAĄCE SIĘ ZACZERWIENIENIE W OPEROWANYCH MIEJSCACH, GORĄCZKĘ CZY TEŻ INNE NIEPOKOJĄCE OBJAWY POINFORMUJ NAS.

1. **Transport.** Członek rodziny lub znajomy powinien odwiedzić cię do domu po zabiegu. Najlepiej było by gdyby pozostał przy tobie przez następne 24-48 godzin. Po zabiegu nie możesz prowadzić pojazdów mechanicznych.
2. **Kompresyjne ubranie pozabiegowe.** Po zabiegu pacjent ubrany jest w specjalne ubranie uciskowe w celu zapewnienia komfortu i wspomóc skórę w dopasowywaniu się do nowego konturu ciała.
3. **Mycie i kąpiel.** Po zabiegu do momentu zabliznienia ran bierz prysznice, unikaj kąpieli, szczególnie w jacuzzi.
4. **Okolice poddane zabiegowi.** Staraj się utrzymywać opatrunki tak czyste i suche, jak to tylko możliwe. Zmieniaj je codziennie i wtedy gdy przesiąkną, aby zapobiec infekcji. Unikaj przegrzania operowanych miejsc. Należy spodziewać się dość intensywnego drenażu, czyli wypływu krwistego płynu z miejsc nacięć. Choć płyn może być czerwony to zawiera z reguły ok. 1% krwi. Im intensywniejszy wypływ płynu, tym mniejsze zasinienie i opuchlizna. Zalecamy położenie nieprzepuszczalnego materiału na łóżko oraz w innych miejscach (np. w samochodzie), aby zapobiec zabrudzeniu. Gdy płyn przestanie wyciekać zalecamy przemyć miejsca nacięć wodą z środkiem antybakteryjnym i założenie czystego opatrunku. Gdy rany całkowicie się zagoją zalecamy je natłuszczać (np. wazeliną). Pieczenie, swędzenie, ból, twardość, odrętwienie czy twardość są normalnymi objawami i powinny ustąpić w ciągu miesiąca, choć mogą trwać znacznie dłużej.
5. **Dreny.** Dreny mogą być założone w zależności od decyzji lekarza w celu zwiększenia wypływu płynu z operowanych okolic lub zapobieganiu powstawania krwiaków. Zostaną one usunięte po kilku dniach, z reguły 3-4 dnia po zabiegu.
6. **Ręczny masaż limfatyczny.** Ręczny masaż limfatyczny (RML) zwany też drenażem limfatycznym to specjalny rodzaj masażu wykonywany przez wykwalifikowanego masażystę lub fizjoterapeutę, którego celem jest wspomoczenie naturalnego przepływu limfy w organizmie. Zalecamy zacząć RML na około 10 dni po zabiegu. RML zmniejszy obrzęk, przyspieszy proces gojenia, zmniejszy twardość. Dodatkowo zalecamy masowanie, uciskanie i poruszanie okolic poddanych zabiegowi samemu, nawet parę dni po zabiegu. Wymuszanie wypływu płynu przez miejsca nacięć i dreny pomoże zredukować obrzęk, zmniejszy zasinienie oraz ryzyko tworzenia się krwiaków.
7. **Zabiegi po liposukcji.** W połączeniu z RML zalecamy korzystanie z kilku rodzajów zabiegów po liposukcji. Nawet już kilka dni po zabiegu można stosować zabiegi takie jak zimny laser, zabiegi kawitacyjne ewentualnie karboksyterapię. Po zredukowaniu się obrzęku, czyli po ok. 4-6 tygodniach można stosować zabiegi RF, masaże endermologiczne, zogniskowane ultradźwięki HIFU, bańki chińskie, kontynuować karboksyterapię, a także stosować zabiegi kriolipolizy. Zabiegi te pomogą zmniejszyć ewentualne nierówności i zwłóknienia po liposukcji, wspomogą napinanie skóry i przyspieszą pojawianie się końcowego, trwałego efektu zabiegu.

8. **Aktywność fizyczna.** Nie przemęczaj się , ale staraj się wrócić do normalnej aktywności podczas pierwszego tygodnia po zabiegu. Pojawienie się nadmiernego obrzęku i dyskomfortu mogą wskazywać na przeciążenie. Zrezygnuj z ćwiczeń przez okres 2-3 tyg. Normalnym jest odczuwanie zawrotów głowy, szczególnie przy wstawaniu i przy zmianie opatrunków. Pamiętaj aby mieć zawsze kogoś do pomocy podczas tych czynności przez pierwsze kilka dni po zabiegu.
Chroń operowane okolice przed światłem słonecznym, stosuj filtr spv 30 lub więcej przez około 3 tygodnie po zabiegu, a na pewno w okresie zasinienia, aby uniknąć powstania przebarwień. Dodatkowo stosuj filtr na miejsca nacięć do momentu ich pełnego wygojenia.
9. **Dieta.** Jeśli odczuwasz nudności jedz małe ilości jedzenia lekkostrawnego .
Aby zmniejszyć podrażnienie żołądka bierz leki podczas jedzenia. Pij dużo płynów, minimum 3 litry dziennie.
10. **Alkohol.** Staraj się utrzymać wstrzeźliwość od alkoholu przez przynajmniej 5 dni przed zabiegiem. W okresie pozabiegowym staraj się nie nadużywać spożycia alkoholu, aby nie wydłużać wchłaniania się siniaków oraz zmniejszania się obrzęku.
11. **Palenie.** Staraj się nie palić lub znacząco ograniczyć palenie papierosów. Palenie pogarsza krążenie i spowalnia proces gojenia.
12. **Oczekiwania.** Pamiętaj, że celem zabiegu nie jest odchudzenie tylko wymodelowanie , poprawienie konturu i wymodelowanie ciała. Jako, że po zabiegu ciało ma skłonność do zatrzymywania płynów możesz zauważyć tymczasowy (trwający do ok. 3 tyg) wzrost masy ciała. Co więcej celem zabiegu nie jest osiągnięcie perfekcji, a jedynie poprawy wyglądu. Pacjenci u których wykonuje się zabieg w okolicy dołu brzucha mogą odczuwać intensywny obrzęk w okolicy łonowej obejmujący u kobiet wargi sromowe większe i penisa i mosznę u mężczyzn. Dyskomfort pozabiegowy zwykle obejmuje ból mięśni głębokich i trwa ok. 3-4 tyg., a zaczyna ustępować po ok. 7 dniach.
Niewielki wzrost temperatury ciała, wypieki na twarzy, szyi i górnej części klatki piersiowej mogą trwać ok. 48 h. Mogą wystąpić objawy przygnębienia, które powinny zacząć ustępować wraz ze zmniejszaniem się obrzęku i zasinienia czyli po ok. tyg.
Efektem ubocznym są też zaburzenia miesiączkowania. Jeśli zabieg wykonywano na okolicę ud, możliwy obrzęk kostek i łydek może się utrzymywać nawet do kilku miesięcy.
13. **Leiki przyjmowane po zabiegu.** Przyjmuj antybiotyki i leki przeciwbólowe zgodnie z zaleceniami lekarza. Jeśli masz przepisane antybiotyki zawsze przyjmuj pełną dawkę

Wszystko przeczytałem/am, treść zrozumiałem/am

.....

.....

(data)

podpis pacjenta