

BRYSTREDUKTION

Denne vejledning er lavet til dig, der ønsker at få foretaget en brystreduktion. Det er meget vigtigt, at du læser disse sider grundigt igennem inden operationen.

Forundersøgelse

Forud for operationen vil du komme ind på klinikken til en forundersøgelse, hvor du er meget velkommen til at medbringe en pårørende. Kirurgen vil tilse dig, spørge ind til dit helbred, og I vil derudover have en snak om dine ønsker og forventninger. Ud fra dette vil kirurgen informere dig om, hvilke muligheder der foreligger, og sammen besluttet det om en brystreduktion er det rette for dig. Du vil blive grundigt informeret om indgrebet, forløbet samt mulige bivirkninger og komplikationer. Du får tilmed mulighed for at stille alle de spørgsmål, som du måtte have. Bemærk, at som Sundhedsstyrelsen foreskriver, skal der være en betænkningstid på 7 dage, før behandlingen kan foretages.

Brystreduktion

Mange kvinder oplever gener fra deres bryster – enten fordi brystet er for stort, hænger eller en kombination af begge dele. Det kan give anledning til skulder- og nakkesmerter og besvær med at dyrke motion. Det kan ligeledes være kosmetisk generende. En brystreduktion kan formindske bryststørrelsen, mindske gener fra skulderne og nakken samt give brystet en flottere facon. Det vil også gøre det muligt at få et mere velplaceret bryst.

Forventninger

Der skal gå mellem 3–6 måneder, før det endelige resultat kan vurderes. Brystet vil almindeligvis falde lidt til efterfølgende, og arrene vil blive lysere med tiden. Der kan dertil forekomme mindre asymmetri af brysterne efter en brystreduktion. Således kan brystet komme til at hænge igen, da vævet i forvejen ofte er slapt, ligesom huden atter kan blive løs. Hos nogle kvinder kan størrelsen igen øges med alderen af ukendte årsager, eller størrelsen kan variere med vægtændringer og derved påvirke holdbarheden. Du skal altså være opmærksom på, at holdbarheden af resultatet varierer fra patient til patient afhængig af genetiske forhold, vævsforhold, ydre forhold, levevis og vægtsvingninger. Det er dertil vigtigt at huske, at operationen er forbundet med en vis risiko for komplikationer.

Før operationen

For at få et tilfredsstillende resultat er det vigtigt, at du ikke er overvægtig og ikke ryger. Hvis dit BMI er over 28, vil du blive bedt om at tabe dig inden operationen. Det skyldes, at der er en øget risiko for komplikationer i forbindelse med både bedøvelsen og operationen. Hvis du er ryger, skal du have været røgfri i 4 uger, før operationen kan foretages. Ellers kan der være øget risiko for sårhelingsproblemer efter operationen.

Pause med medicin

Til forundersøgelsen besluttes det, om du skal holde pause med noget af din vanlige medicin inden operationen. Det kan eksempelvis være blodfortyndende medicin som Hjertemagnyl eller Marevan. Dette aftales individuelt, men reglen er, at man holder pause med dette 5–7 dage inden operationen og genoptager behandlingen dagen efter operationen.

Fiskeolie, ingefær og anden naturmedicin

Hold altid pause med dette – gerne 2 uger før operationen.

Rygning

Vi anbefaler på det kraftigste et rygestop 4 uger før og efter operationen, idet rygning medfører markant større risiko for lungeproblemer, nedsat sårheling og infektioner efter operationen. Starter du med at ryge igen, anbefales det tidligst 4 uger efter operationen af hensyn til sårheling og det bedst mulige resultat. Man kan godt bruge rygestopmedicin (nikotinplaster og nikotin-tyggegummi).

Ændringer i helbredstilstanden eller medicin

Når du møder ind til operationen, er det vigtigt, at du føler dig sund og rask. Du skal hurtigst muligt kontakte os på tlf.: +45 4632 5005 i tilfælde af:

- Ændring i din vanlige medicin.
- Ændringer i din sundhedstilstand – dette gælder også forkølelse og feber.
- Ved større tandarbejde som fx rodbehandling mindre end 2 uger før operationen.
- Hvis du får sårddannelser eller betændelser.
- Ved graviditet.

Faste

Operationen foregår i fuld bedøvelse, og du skal derfor møde op fastende. Indtil 6 timer før operationen må du drikke og spise normalt. Fra 6 til 2 timer før operationen må du drikke gennemsigtige væsker såsom:

- Vand
- Saft
- Te eller kaffe uden mælk

Det tilrådes at drikke noget i denne periode, og det er en fordel, hvis drikken er sukkerholdig. De sidste 2 timer før operationen må du intet indtage.

Sukkersyge

Har du sukkersyge, og skal du opereres inden kl. 12, må du ikke tage hverken insulin eller tabletter mod diabetes om morgenen på operationsdagen.

På operationsdagen bedes du:

- Medbringe din vanlige medicin, helst i originalpakninger.
- Tage bekvemt tøj på. Tøjet skal kunne tåle at få gul farve på, da desinfektionsmidlet kan smitte af de første dage.
- Medbringe denne vejledning.

Forberedelse til operationen

Du møder først en sygeplejerske, der tager imod dig, stiller dig spørgsmål om bl.a. allergi og faste samt giver dig smertestillende medicin. Du taler derefter med plastikkirurgen, får tegnet med tusch hvor du skal opereres, og der tages fotos af operationsområdet. Du vil derefter møde anæstesilægen, der taler med dig om bedøvelsen. Herefter kommer du ind på operationsstuen.

Operationen

Selve operationen foregår i fuld bedøvelse og varer 2–3 timer. Ved en brystreducerende operation fjerner man den overskydende hud og brystvæv fra patientens brystparti. På Roskilde Privathospital benytter vi os af to forskellige behandlingsmetoder til at operere vores patienters brystparti mindre:

- Metode der giver ar rundt langs brystvorten, midtlinjen samt ved folden under brystet.
- Metode der giver ar omkring brystvorten – med reducere og løft af bryst på samme tid.

Den første metode er den mest almindelige og anvendte af de to metoder. Her får du som patient et ar omkring brystvorten, et ar fra brystvorten og ned langs midtlinjen og ned til folden under brystet, hvor der også vil komme et lille ar.

Den anden metode er mere elegant. Her kan man både reducere brystet – eventuelt i tilslutning til en fedtsugning – og senere løfte brystet med et ar, der oftest kun er lokaliseret rundt om brystvorten. Det er dog ikke alle, der egner sig til sidstnævnte metode. Oftest er denne metode begrænset til yngre kvinder uden karsprængninger på brystet og med elastisk hud.

Akutte henvendelser

Ved udskrivelsen får du et akutnummer til din plastikkirurg med hjem. Dette kan du benytte indtil morgenen efter kl. 08.00 i tilfælde af akutte opståede problemer. Efterfølgende kan du kontakte os på vores hovednummer: +45 4632 5005 inden for vores telefontid. Ved akutte henvendelser uden for vores telefontid henvises der til Akuttefonen på 1813.

Indlæggelse

Du vil blive overvåget og få mulighed for at slappe af ca. 2 timer efter operationen, hvorefter du almindeligvis vil være frisk nok til at tage hjem. Det er vigtigt, at du bliver hentet af en pårørende, som også kan være hos dig om natten efter operationen.

Efter operationen

På operationsdagen skal du hjem og hvile dig. Du skal holde hovedgærdet på din seng højt (ca. 45 grader) de første par dage efter operationen, da det dæmper smerter og mindsker hævelsen. Dagen efter din operation vil du blive ringet op af en af vores sygeplejersker, der tjekker op på, at alt er, som det skal være. Har du nogle spørgsmål, vil du få mulighed for at stille dem her.

I gang igen

Af hensyn til dit almene velbefindende og for at forebygge dannelsen af blodpropper er det vigtigt, at du hurtigt kommer på benene igen efter operationen. Du skal ikke ligge i sengen, men gå stille omkring og sørge for at hvile dig indimellem.

Sivning og forbindelse

Der kan komme lidt sivning fra operationssårene. Dette er helt almindeligt og kræver ikke behandling. Der vil være papirplastre på sårene, som du bør lade sidde, til du kommer til kontrol 10–14 dage

efter operationen. Du skal altså ikke selv fjerne dem. Hvis der er lagt hvide eller blå stykker sugende gazestykker ovenpå plasteret, kan du fjerne dem 1-2 dage efter operationen. Den støttende bh skal bæres hele døgnet i de første 3 uger efter operationen. Herefter i yderligere 3 uger i dagtimerne. Du må tage bh'en af i forbindelse med bad, og når den skal vaskes.

Smerter og medicin

Det er naturligt at have smerter efter en operation, men smerterne bør være aftagende efter nogle dage. Er du i tvivl, så kontakt klinikken.

Du skal tage smertestillende medicin efter aftale med os

Vi anbefaler, at du inden operationen køber Magnesia på apoteket mod forstoppelse. Du får i forbindelse med operationen udleveret smertestillende medicin til de første par dage efter udskrivelsen. Smertebehandlingen består af Paracetamol, Ibuprofen samt Oxynorm, der er et morfinlignende præparat.

Vær opmærksom på, at Oxynorm kan give bivirkninger. Det drejer sig om svimmelhed, dødsighed, kvalme, opkastning samt forstoppelse. Som udgangspunkt vil man efter de første par dage have et smerteniveau, der kan lindres med Paracetamol og Ibuprofen. Kontakt klinikken, hvis du stadig oplever et højt smerteniveau efter 3-4 dage.

Tape (Micropore)

Du har tape på sårene efter operationen. De skal gerne blive siddende på, indtil du kommer til kontrol efter operationen. Du skal altså ikke selv fjerne tapen. Dog skal det fjernes, hvis det væsker meget, bliver rødt eller hvis der opstår kløe (tegn på at huden bliver irriteret af plasteret). Kontakt os endelig, så vi kan sikre os, at det ikke drejer sig om betændelse. Det anbefales, at du bruger 3M plaster-tape på arrene de første 3 mdr. efter operationen. Du skal kun skifte plaster én gang om ugen. Du får tape ved første kontrol, og det kan også købes på apoteket.

Operationssår

Det er vigtigt at holde øje med, om operationssårene heler som de skal. Tegn på betændelse viser sig ved:

- Rødme
- Varme
- Tiltagende smerter
- Hævelse
- Feber

Har du mistanke om betændelse, så ring til os på tlf.: 4632 5005.

Støttende bh

For at lægge tryk på operationsområdet og mindske hævelsen bør du bruge den udleverede bh i 3 måneder efter operationen. De første 3 uger efter operationen skal du have bh'en på døgnet rundt. Den efterfølgende tid skal du bruge bh'en i dagtimerne. Du må tage bh'en af i forbindelse med bad, og når den skal vaskes.

Kontroller

Du vil blive tilbudt en kontroltid hos en sygeplejerske 14 dage efter operationen, hvor tapen vil blive

fjernet, og sårene/arrene tilset. Er der anlagt dræn, aftales fjernelse af disse individuelt. Du skal ikke have fjernet tråde, hvis sårene er syet med tråde, som opløser sig selv. Der kan dog være enkelte undtagelser, hvor enkelte tråde skal fjernes. Du vil blive tilbudt en tid til kontrol hos din plastikkirurg 3-6 mdr. efter operationen, hvor resultatet vil blive vurderet. Hvis du får problemer inden, er du altid velkommen til at kontakte os.

Brusebad og hårvask

Du må tage brusebad 2 dage efter operationen. Det brune tape (Micropore), som sidder på sårene, skal blive siddende indtil din 14-dages kontrol på klinikken. Når du har været i bad, skal du duppe det brune tape med et rent håndklæde, så det bliver tørt, hvorefter du skal tage den støttende bh på igen.

Creme og olier

Du må først bruge creme eller olie, når sårene er helet og uden sårskorper. I tiden hvor du bruger tape, skal cremen være optaget i huden, inden du sætter tape på.

Sollys

For at få så pæne ar som muligt er det vigtigt at beskytte arrene mod sol de første 12 måneder efter operationen. Vi anbefaler, at du beskytter arrene med tøj, plaster eller solcreme med minimum faktor 50.

Arbejde

Du kan genoptage stillesiddende arbejde efter nogle dage, mens mere fysisk arbejde i nogle tilfælde kræver 2-3 ugers sygemelding. Dette drøftes med kirurgen ved udskrivelsen.

Bilkørsel

Det er vigtigt, at du stopper med at tage stærk smertestillende medicin, før du sætter dig bag rattet igen. Du må ikke køre bil, før du kan reagere normalt i enhver situation. Det er også vigtigt, at du benytter sikkerhedssele.

Hvad må jeg efter operationen?

Du må gå ture, når du har lyst. Cykelture er tilladt efter 1- 2 uger. Efter 3-4 uger kan du dyrke sport med hensyntagen til ømhed. Du må først gå i svømmehal, pool, havet mv., når dine operationssår er helet dvs. ingen synlige sårskorper.

Sovestilling

Vi anbefaler, at du ikke ligger på maven i ca. 6 uger efter operationen. Du må gerne ligge på siden – støt evt. med en pude i ryggen.

Forventninger til de første uger efter operationen

Du kan opleve at få svært ved at komme ind og ud af sengen de første par dage grundet smerter og ømhed. Der kan være hævelse og misfarvning (blodudtrædninger) i området, og du vil opleve smerter ved bevægelse de første par dage efter operationen. Dette er forventeligt. Der kan være lette smerter og stikkende fornemmelser i uger til måneder efter operationen. Der vil være øget varme i området, og du kan opleve kløe og prikken og evt. svie i ar og i operationsområdet.

Du kan også opleve kortvarige jag i brystområdet. Du må forvente træthed i den første tid efter en

større operation, og du kan få behov for at hvile dig flere gange i løbet af dagen.

Mulige bivirkninger og komplikationer

Der kan i nogle tilfælde komme små sår eller blærer ved arrene. Det er almindeligvis ukompliceret, og sårene heler af sig selv. I nogle tilfælde skyldes det de indvendige tråde, der syes med. De kan have svært ved at blive opløst, og derfor afstødes de. Ser man en hvid tråd, kan den blot klippes af med steril saks, men kontakt os for dette.

Føleforstyrrelser

Følesansen af brystvorterne bliver påvirket i forbindelse med operationen, og man kan opleve nedsat følsomhed af brystvorterne. Enkelte mister helt følsomheden, nogle oplever øget følsomhed. Der er næsten altid et større eller mindre tab af følesansen på området omkring arret, som sjældent er permanent. Følsomheden bedres oftest i løbet af 1-2 år efter operationen. Den normale følsomhed vender dog ikke altid tilbage, og i de tilfælde findes der desværre ingen behandling.

Efterblødning

I sjældne tilfælde kan der opstå en blødning efter operationen, som kan kræve en ny operation. Sker det, skal du straks kontakte din kirurg. Vi bærer udgifterne til en reoperation på vores privathospital ved efterblødning.

Infektion

Ved al kirurgi kan der komme infektion, og selvom dette er sjældent, bør man alligevel være opmærksom på det. Infektion viser sig ved rødme, varme, hævelse, dunkende smerter, feber eller påvirket almen tilstand. Du kan også opleve sivende væske fra operationssårene. Det er vigtigt, at du kontakter klinikken, hvis du har mistanke om infektion, da det kræver antibiotisk behandling.

Spørgsmål

Hvis du har spørgsmål, så besvarer vi dem altid gerne, og vi ser dig også gerne til en ny kontrol eller konsultation uden beregning.

Ringstedgade 19, 4000 Roskilde
kontakt@roskildeprivathospital.dk
tlf.: 4632 5005