

## PANDELØFT

Denne vejledning er lavet til dig, der ønsker at få foretaget et pandeløft. 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 et pandeløft 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.

### Forventninger

Når øjenbrynene hænger lavt, opstår der en ubalance mellem rynker og muskler i panden. I disse tilfælde kan et pandeløft genskabe balancen. I nogle tilfælde vil man foretage et simpelt pandeløft, hvor man lægger et lille snit i hver side af panden på ca. 2 cm. Kun enkelte patienter egner sig dog til denne metode. Den bedste metode er endvidere et endoskopisk pandeløft. Her anvendes den såkaldte kikkertmetode. Fordelene ved denne metode er, at arrene bliver få og minimale, og der er færre problemer med evt. føleforstyrrelser. Pandeløft kan foretages hos både kvinder og mænd normalt fra 45–50 års alderen. Indikationen kan være såvel kosmetisk som for at forbedre synsfeltet. Et pandeløft glatter de vandrette rynker i panden og de lodrette bekymringsrynker mellem øjenbrynene. Det løfter tillige øjenbrynene op til 2–3 cm. Du skal være opmærksom på, at holdbarhedstiden af resultatet varierer meget fra patient til patient afhængig af genetiske forhold, vævsforhold, ydre forhold, levevis, svingende vægt mv. Behandlingsresultatet kan hurtigt ødelægges ved overvægt og rygning. De almindelige aldersforandringer vil naturligvis også fortsætte.

### 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 besluttet 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 operation.

## 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

Operation kan både foretages i lokalbedøvelse såvel som i fuld bedøvelse. Foregår din operation i lokalbedøvelse skal du ikke faste, og du kan således spise og drikke normalt. Hvis din operation derimod foregår i fuld bedøvelse, skal du møde fastende til operationen. 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 lidt 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. I tilfælde af fuld bedøvelse vil du dernæst møde anæstesilægen, der taler med dig om bedøvelsen. Herefter kommer du ind på operationsstuen.

## Operationen

Der findes forskellige typer af pandeløft, der tilpasses den enkelte patient.

### Pandeløft/øjebrynsløft – åben kirurgi med hudfjernelse

Pandeløftet foretages i fuld bedøvelse. Der lægges et snit på 1 mm. bag hårgænsen langs panden og ud i tindinge-regionen. Der skæres skråt, og således skånes hårsækkene, og der er herved mulighed for, at hår kan vokse op gennem arret. Pandehuden kan herefter løftes fra pandemusklens ned til øjenbrynene. Hudmusklens mellem øjenbrynene kan overskæres. Det er den muskel, der giver de lodrette bekymringsrynker. Huden med øjenbrynene kan nu trækkes op, overskydende hud skæres væk, og der syes sammen i hårkanten.

### Endoskopisk pandeløft - lukket kirurgi uden hudfjernelse

Dette foretages på samme måde som ved den åbne metode. Ved kikkertoperationen lægges tre snit af ca. 2 cm. længde bag hårgænsen. Man løsner huden fra panden forbi øjenbrynene og spalter musklerne, som giver de lodrette bekymringsrynker. Herefter roterer man øjenbrynene opad. Der sættes små overfladiske skruer i den øverste del af knoglen bag hårgænsen, der skal fikseres stillingen af øjenbrynene, indtil vævet er stabilt. Herefter fjernes skruerne let i lokalbedøvelse.

## 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 som oftest være indlagt på klinikken indtil næste morgen, og du vil være klar til at blive hentet kl. 08.00. Under indlæggelsen vil sygeplejersken tage sig godt af dig og observere, om der er tegn på blødning. Når du skal hjem, er det vigtigt, at du bliver hentet af en pårørende, da du næppe vil være i stand til at tage offentlig transport. I nogle tilfælde vil man blive udskrevet samme dag og være klar til at tage hjem efter ca. 3 timer efter operationen. Hvorvidt du vil blive udskrevet samme dag eller blive indlagt natten over afhænger af operationens omfang, og det vil være noget, du aftaler med kirurgen til forundersøgelsen.

## Efter operationen

Du skal hjem og hvile dig. Det er ekstremt vigtigt, at du ikke får hovedet under hjertehøjde den første uge efter operationen for at undgå uønsket blødning.

## 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. Hvis der er lagt hvide eller blå stykker sugende gazestykker ovenpå plasteret, kan du fjerne dem 1-2 dage efter operationen. Det brune plaster og

den sugende forbindelse, der sidder på huden, skal du lade blive siddende, til du kommer til kontrol 14 dage efter operationen. Kun hvis der er mistanke om infektion eller allergisk reaktion, skal du tage plasteret af før tid og kun efter aftale med klinikken. Den komprimerende bandage skal normalt bæres hele døgnet i de første 3 uger efter operationen. Herefter i yderligere 3 uger i dagtimerne. Du må tage den komprimerende bandage 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 er du meget velkommen til at kontakte 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 fjerne tapen selv. 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.: +45 4632 5005.

## Komprimerende bandage

For at lægge tryk på operationsområdet og mindske hævelse bør du anvende den udleverede bandage både dag og nat i 3 uger efter operationen. Herefter yderligere 3 uger i dagtimerne. Du må tage bandagen 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 bandage på igen.

## **Creme og olier**

Du må først bruge creme eller olie, når såret 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 meget vigtigt, at du stopper med at tage stærk smertestillende medicin, før du sætter dig bag rattet igen. Du må ikke selv køre bil, før du kan reagere normalt i enhver situation. Det er også vigtigt, at du stadig 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 sover på ryggen med hævet hovedgærde evt. med en ekstra pude for at modvirke hævelsen.

## **Risiko og komplikationer**

Ved et pandeløft er der ofte en påvirkning af følelserne i form af let følelsesløshed i et større eller mindre område af huden efter operationen. Komplikationer er sjældne ved et halsløft, men kan være komplicerede. Nerverne i ansigtets mimiske muskler kan blive påvirket ved operationen, og dette kan medføre tab af funktion af nogle af musklerne, især musklen der løfter panden, og musklen der trækker mundvigen ned. Dette er ofte forbigående, men kan være permanent. Der kan også forekomme hårtab, men det er i lang de fleste tilfælde midlertidigt. Det er vigtigt, at man er bekendt med disse komplikationer, før man beslutter sig for at få foretaget indgrebet.

### **Føleforstyrrelser**

Følesansen i huden vil ofte være nedsat i en periode efter operationen, men dette er kun i meget sjældne tilfælde permanent.

### **Efterblødning**

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

### **Infektion**

Ved al kirurgi kan der komme infektion, og selv om dette er sjældent, så bør man alligevel være opmærksom på det. Infektion viser sig ved rødme, varme, hævelse, en dunkende smerte, feber eller en påvirket almen tilstand. Infektion kræver antibiotisk behandling, og det er derfor vigtigt, at du kontakter klinikken, hvis du har mistanke om en infektion.

### **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