COSMO CHIRURGIA

tel: + 385 1 4873 023
e-mail: info@cosmochirurgia.hr
Adresa: Gradišćanska 34, 10 000 Zagreb

POSTOPERATIVNE UPUTE – ESTETSKI ZAHVATI NA GRUDIMA, TRBUHU, NADLAKTICAMA I NATKOLJENICAMA

Estetski zahvati na grudima, trbuhu, nadlakticama ili natkoljenicama vrlo su učinkoviti u poboljšanju kontura tijela. Uspjeh zahvata ovisi i o kirurgu i o pacijentu – najbolji kirurg neće postići optimalan rezultat ako se pacijent ne pridržava preporučene njege i uputa.

Mirovanje i smještaj

- Kada je planiran otpust kući isti dan, osigurajte smještaj unutar 50 km od Zagreba prvih 24 sata.
- Potreban je prijevoz uz pratnju, te prisutnost druge osobe kod kuće prva dva dana nakon zahvata.
- Potrebna je pomoć druge osobe kod prvog tuširanja.
- Preporučuje se mirovanje. Dozvoljene su kratke lagane šetnje.
- Poželjna je pošteda od fizičke aktivnosti 6 tjedana.
- Upravljanje automobilom preporučuje se tek nakon prestanka uzimanja lijekova protiv bolova.

Lijekovi

- Uzimajte propisane lijekove protiv bolova i lijekove za opuštanje mišića prema uputama.
- Nemojte kombinirati alkohol s lijekovima.
- Nemojte pušiti niti boraviti u prostorima gdje se puši – pasivno pušenje odgađa zacjeljivanje i povećava rizik od komplikacija.

Prehrana i tekućine

- Pridržavajte se uravnotežene prehrane bogate proteinima i ograničite unos soli, jer obroci s visokim udjelom soli mogu povećati oticanje i produljiti oporavak.
- Ograničite kofeinske napitke, ali održavajte prosječnu dnevnu dozu kako biste izbjegli glavobolje.

COSMO CHIRURGIA

tel: + 385 1 4873 023
e-mail: info@cosmochirurgia.hr
Adresa: Gradišćanska 34, 10 000 Zagreb

Posebne preporuke po vrsti zahvata

- **Dojke:** Preporučen je kirurški ili sportski grudnjak, bez žice, 6 tjedana.
- **Abdominoplastika:** Preporučen je kompresivni steznik kroz 6 tjedana.
- **Liposukcija:** Preporučena je kompresivna odjeća ili zavoji kroz 6 tjedana.
- Pošteda od tjelovježbe: 6 tjedana.
- Postupno povećavajte aktivnost, bez podizanja pulsa iznad 100 otkucaja/min.
- Opseg pokreta od početka neograničen, ali opterećenje i brzina izvedbe treba biti smanjena prvih 6 tjedana.

Priprema prije operacije

Preporučeno je pripremiti:

1. Paracetamol 1000 mg – 3x dnevno prvih 2 dana, zatim po potrebi.
2. Ketonal 50 mg – po potrebi do 3x dnevno, kao nadopuna paracetamolu.
3. Diazepam 2 mg – za opuštanje mišića i sedaciju, po potrebi (prije spavanja), max 2 tablete dnevno.
4. Dezinficijens u spreju (npr. Octenisept)
5. Antibiotska mast (npr. Bivacyn)
6. Sterilne gaze
7. Micropore ljepljive trake

Njega rana

- Na rezovima možete imati vodootporni flaster. Tuširanje je moguće 2. dan nakon operacije; prije toga koristite spužvu, pazeći da područje oko flastera ostane suho.
- Flaster se uklanja ako je natopljen ili odignut od kože.
- Previjanje se radi čistim rukama u 3 koraka:
    1. Pošpricati antiseptikom

COSMO CHIRURGIA

tel: + 385 1 4873 023
e-mail: info@cosmochirurgia.hr
Adresa: Gradišćanska 34, 10 000 Zagreb

2. Obrisati suhom gazom
3. Staviti antibiotsku mast i/ili SteriStrip trake kao dodatni sloj

- Nemojte uranjati rezove u vodu 6 tjedana – bez kupanja u kadi, bazenu ili prirodnim vodama.
- Ako je postavljen kirurški dren, njegovo praćenje i eventualno uklanjanje dogovara se s liječnikom; u slučaju izlaska više od 100 mL tekućine, javite se odmah.

Oporavak i praćenje

- Konci se odstranjuju otprilike 2 tjedna nakon zahvata.
- Prvih tjedana može se javiti otok, modrice i diskoloracija kože.
- Lagane nelagode i napetost u području zahvata su normalne.

Kada se javiti ranije

- Temperatura > 38,5°C
- Povećana oteklina, crvenilo ili bol oko reza
- Žuti ili zelenkasti iscjedak, neugodan miris
- Nuspojave lijekova: osip, mučnina, glavobolja, povraćanje
- Peckanje ili svrbež kao posljedica antibiotika

Za sve hitne ili neodložne situacije, liječnik je dostupan 24h na mobitel.