

## LILLE MAVEPLASTIK

Denne vejledning er lavet til dig, der ønsker at få foretaget en lille hudreduktion af slapt maveskind også kaldet en maveplastik. 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 lille maveplastik 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.

### Hudreduktion af slapt maveskind

Har man gennemgået et større vægttab, kan huden være så løs på maven, at det resulterer i både fysiske, psykiske og kosmetiske gener. De fysiske gener fra hudoverskuddet knytter sig ofte til hudfolderne, som kan blive hudløse og inficerede. Slapt maveskind kan typisk behandles ved to forskellige operationsmetoder – en mindre og en større. Den mindre maveoperation er passende til de patienter, der blot trænger til en lille opstramning og kun har lidt løst maveskind under navlen.

### Forventninger

Du vil opleve, at der efter nogle år sker forandringer, som kan medføre, at det kosmetiske resultat ikke er tilfredsstillende på sigt. Med andre ord er det ikke muligt at opnå et resultat efter operationen, der holder resten af livet. Således kan man få behov for en ny operation. 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. Resultatet kan ødelægges ved vægtøgning, rygning og ved graviditet. Derudover er det vigtigt at huske, at operationen er forbundet med en vis risiko for komplikationer, og at det endelige resultat ikke altid kan leve op til dine og plastikkirurgens forventninger og ønsker.

### 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 ofte i lokalbedøvelse, og du skal derfor ikke faste. Derimod er det vigtigt, at du har spist og drukket normalt. Hvis man er sulten, får man lettere kvalme og utilpashed i forbindelse med operationen. Hvis din operation alligevel foregår i fuld bedøvelse, skal du møde 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. I tilfælde af fuld bedøvelse vil du dernæst møde anæstesilægen, der taler med dig om bedøvelsen. Herefter kommer du ind på operationsstuen.

## Operationen

Operationen foregår som oftest i lokalbedøvelse og varer ca. 2-3,5 timer afhængig af, om der samtidig skal foretages en fedtsugning. Ved operationen fjerner man kun det overskydende hud nedadtil på maven, og samtidig laver man ofte en lille fedtsugning. Såret ved navlen bliver syet med en tynd tråd, som fjernes på klinikken 8-10 dage efter operationen. De øvrige tråde er som oftest selvopløselige. Du får tape, sugende gaze og til sidst et mavebælte på.

## 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

Er du blevet opereret i lokalbedøvelse, så vil du formentlig være klar til at tage hjem ca. 30 min. efter operationen. Har du derimod været i fuld bedøvelse, så vil du 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

Du skal hjem og hvile dig. Er du blevet opereret i fuld bedøvelse, så vil du dagen efter operationen 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. Dagene efter din operation skal du holde kroppen let bøjet, og det anbefales, at du går foroverbøjet, ligger med bøjede knæ og løfter hovedgærdet. Det skyldes, at huden på maven er syet meget stramt og for at skåne sammensyningen, må der ikke komme for meget træk på syningen. Desuden dæmper det smerter og vejrtrækningsbesvær og får hævelsen til at mindske.

## 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 hele dagen, men gå stille omkring og hvile dig liggende indimellem.

## Sivning og forbindelse

Der kan forekomme let sivning fra sårene og drænhullerne de første par dage efter operationen. Særligt når der er foretaget en fedtsugning, kan det sive med en hel del saftevandslignende væske. Det er helt almindeligt og kræver ikke behandling. Det kan dog være generende og kræve nogle praktiske foranstaltninger som fx, at der skiftes sugende forbindelse ofte, og at du evt. dækker seng/stol af med sugende gummiunderlag/håndklæde. 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. Der må helst ikke sidde plaster ved navlen – kun tør gaze. Tjek om du har steril gaze i en førstehjælpskasse, ellers kan du få en pakke steril gaze med hjem fra klinikken.

## Smerter og medicin

Det er naturligt at have smerter efter en operation, men smerterne bør være aftagende efter nogle dage. Du kan forvente at have smerter og spændthed/hævelse af maven i 2–3 uger eller længere. Det er ikke unormalt at have lettere smerter/gener i flere uger til måneder efter operationen. Maven vil indimellem føles "spændt op", hård og fast. Det er helt normalt og kan vare i uger eller måneder. Efter ca. 6 mdr. bliver maven almindeligvis mere blød og naturlig at se på. 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 årene 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.

## Mavebælte

For at undgå væskeansamling og blødning og for at støtte maven, er det meget vigtigt, at du anvender det udleverede mavebælte både dag og nat i 3 uger efter operationen. Særligt den første

uge skal bæltet være godt stramt. Herefter yderligere 2–3 mdr. i dagtimerne. Hvis dine mavemuskler er blevet syet sammen i forbindelse med operationen, anbefales det at anvende bæltet i 3 mdr.

Du må gerne tage bæltet af i forbindelse med bad, og når bæltet skal vaskes. Bæltet kan vaskes ved 30 grader i vaskemaskinen, men må ikke tørretumbles. Når du vasker bæltet, skal du helst ligge ned på ryggen med bøjede ben og hvile. Der er mulighed for at tilkøbe et ekstra mavebælte, hvis du skulle have lyst til det.

## 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 mavebæltet 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 nogle gange 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 ikke ligger på maven i ca. 6 uger efter operationen. Du må gerne ligge let om 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 dage grundet smerter og ømhed. Der kan være hævelse og misfarvning (blodudtrædninger) i området. Dette er forventeligt og forsvinder igen. Der vil tilmed være øget varme i området. Du kan opleve kløen, prikken og evt svien i ar og operationsområdet. Du kan også opleve føleforstyrrelser og kortvarige jag i området. Du må forvente træthed i den første tid efter en større operation, og du kan have 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. Ser man en hvid tråd, kan den blot klippes af med steril saks efter afspritning, men kontakt os for dette.

## Føleforstyrrelser og efterblødning

Følesansen kan forsvinde varigt på et håndfladestort område under navlen. På resten af maven vil der være nedsat eller ændret følesans i en del måneder, men typisk vil det bedres med tiden. Typisk over 1-2 år. 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, bør man alligevel være opmærksom på det. Infektion viser sig ved rødme, varme, hævelse, dunkende smerter, feber eller påvirket almen tilstand.

Du kan opleve sivende væske fra operationssårene, og det kræver antibiotisk behandling. Det er vigtigt, at du kontakter din kirurg, hvis du har mistanke om 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