



Cario

Privathospital

Brystløft

og eventuel brystreduktion

Brystløft og eventuel brystreduktion

Denne folder giver dig information om, hvad der skal ske før, under og efter den operation, du planlægger at få foretaget. Det er derfor vigtigt, at du har læst folderen grundigt, inden du møder til forundersøgelsen.

Hvis det aftales at du skal opereres, er det vigtigt at du forbereder dig bedst muligt til operationen.

Du bedes derfor læse punkterne under **"Vigtig information til din forberedelse!"** inden operationen. Du finder punkterne i afsnittet "Forberedelser til din operation" længere nede i denne folder eller ved at klikke [her](#).

Vi beder dig om også at læse folderen "Velkommen" samt folderen om bedøvelse, du modtager med indkaldelsen til operationen.

Indhold i denne folder

Før operationen	4
Forundersøgelse	4
Formålet med operationen.....	4
Forventninger.....	4
Forberedelser til din operation	4
Vigtig information om din forberedelse!.....	4
Mammografi og ultralydsscanning	5
Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM.....	5
Anbefalinger til forberedelser inden operationen	5
Forberedelser på operationsdagen	6
Medbring	6
Operation og bedøvelse.....	6
Efter operationen.....	6
Smerter.....	7
Forbinding	7
Blødning, blodansamling og hævelse	7
Mobilisering	7

Forstoppelse.....	7
Fjernelse af sting	8
Ar	8
Bandage og BH	8
Brysternes form	8
Ændret følesans	8
Amning.....	9
Mammografi og ultralydsundersøgelse af brystet efter operationen.....	9
Undersøgelse af prøve	9
Aktiviteter og daglige gøremål	9
Fravær fra arbejde.....	10
Opfølgning efter udskrivelsen	10
Komplikationer	10
Infektion	10
Blodprop i benet.....	10
Større blødning og blodansamling.....	11
Ændret følsomhed af brystvorten.....	11
Stikkende smerte	11
Manglende heling af brystet	11
Egne notater	12
Kontakt	12

Før operationen

Forundersøgelse

Før operationen skal du til forundersøgelse hos kirurgen. Her bliver du bl.a. informeret om operationen, det forventede resultat og de komplikationer, der efterfølgende kan opstå.

Du er velkommen til at tage en ven eller et familiemedlem med til forundersøgelsen. Der skal gå mindst én uge fra forundersøgelsen til operationen, hvis indgrebet betragtes som udelukkende kosmetisk betinget.

Formålet med operationen

Formålet med operationen er at løfte brysterne og eventuelt reducere mængden af væv, for at gøre barmen mindre. Hvis der er meget fedtvæv i brysterne, kan en fedtsugning ligeledes komme på tale. Brystvorten bevares.

Hvis du overvejer at blive gravid inden for de næste 2 år, anbefales du at udsætte operationen til du har født og er færdig med eventuel amning.

For at opnå det bedste resultat af operationen, bør du inden operationen være på din ideelvægt.

Hvis du skal have foretaget en brystreduktion, sendes vævet til undersøgelse, hvis kirurgen finder indikation for dette.

Ud fra dine ønsker og forventninger, informerer kirurgen dig ved forundersøgelsen om, hvad der anbefales i dit tilfælde. Hvis du efterfølgende er i tvivl, er du velkommen til at kontakte os.

Der skal gå mindst 1 uge fra forundersøgelsen til operationen, hvis indgrebet udelukkende udføres af kosmetiske årsager.

Forventninger

Ved forundersøgelsen informeres du om det forventede kosmetiske resultat og du må forvente at der kan gå 8-12 måneder efter operationen, inden du kan se det endelige resultat.

Effekten af operationen er varig, men barmen kan ændre sig med tiden. Med alderen kan barmen tynde mere, ligesom elasticiteten og spændstigheden i huden kan ændre sig, f.eks. i forbindelse med et vægttab. Nogle kvinder har også medfødt nedsat spændstighed i vævet, så barmen kan tynde mere end hos andre.

Forberedelser til din operation

Vigtig information om din forberedelse!

Hvis ikke ALLE punkter nedenfor følges, kan det være nødvendigt at udsætte din operation af hensyn til din sikkerhed:

- Du skal møde fastende på operationsdagen. Læs afsnittet "Fasteregler" i folderen om bedøvelse, du modtager sammen med operationsindkaldelsen, for yderligere oplysninger

- Hvis du indtager blodfortyndende medicin, skal du følge den plan, der er lagt for indtagelse af medicinen op til operationen.

Læs afsnittet ”Medicin og kosttilskud” i folderen om bedøvelse, du modtager sammen med operationsindkaldelsen, for yderligere oplysninger om medicin

- I 8 dage op til operationstidspunktet skal du holde pause med eventuel indtagelse af følgende præparater, da disse kan forårsage øget blødning under operationen:
 - Smertestillende medicin, der hører under betegnelsen NSAID (**N**on-**S**teroidal **A**nti-**I**nflammatory **D**rugs) og går under navne som f.eks. Bonyl, Ibumetin, Ipren eller Diclofenac
 - Kosttilskud f.eks. fiskeolie eller chiafrø
- Hvis du føler dig syg f.eks. har feber eller er forkølet eller får antibiotikabehandling op til operationen, bedes du kontakte os hurtigst muligt
- Hvis du har sår, rifter eller bumser i operationsområdet, eller har områder på kroppen med betændelse f.eks. en byld, beder vi dig kontakte os hurtigst muligt

Mammografi og ultralydsscanning

- Er du over 40 år eller er du genetisk disponeret for brystkræft, bør du få foretaget en mammografi-screening og eventuelt en ultralydsscanning af brysterne, senest 14 dage før den planlagte operationstid

Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM

For at give kroppen de bedste betingelser når du skal opereres, anbefaler vi, at du følger rådene om kost, rygning, alkohol og motion (KRAM) op til og efter operationen. Du kan få yderligere oplysninger om KRAM-faktorerne på Capios hjemmeside ved at klikke på linket [KRAM](#).

Anbefalinger til forberedelser inden operationen

Når du kommer hjem fra hospitalet, kan de daglige gøremål ofte tage længere tid og være vanskeligere at udføre end normalt. Vi anbefaler dig derfor at lave følgende forberedelser inden operationen:

- Aftaler med en voksen person at være hos dig det første døgn efter operationen
- Aftaler at få praktisk hjælp fra familie, venner eller naboer
- Køber ind og forbereder mad, f.eks. fryseretter, til de første dage
- Køber smertestillende håndkøbsmedicin, der indeholder Paracetamol (f.eks. Pinex, Panodil eller Pamol) og eventuelt NSAID f.eks. Bonyl, Ibumetin, Ipren eller Diclofenac til smertebehandling efter operationen
- Eventuelt køber afføringsmiddel, som kan være nødvendig ved nedsat aktivitet. Apoteket kan give dig yderligere oplysninger om dette

Forberedelser på operationsdagen

- Du skal tage et bad og vaske hår hjemme inden operationen (hårvask kan gøres dagen inden). Du skal undgå at smøre bodylotion på huden i operationsfeltet efterfølgende
- Du må ikke bære smykker og kontaktlinser. Du må gerne bære briller og høreapparat
- Iklæd dig gerne løstsiddende tøj, der f.eks. kan knappes op fortil, og som er nemt at få af og på efter operationen

Medbring

- Mobiltelefon og oplader, så du kan være i kontakt med dine pårørende
- Gerne underholdning f.eks. (lyd)bøger, -blade og høretelefoner
- Hvis du skal overnatte, din eventuelle daglige medicin i originale æsker samt en opdateret medicinliste
- Hvis du skal overnatte, hjemmesko og toiletartikler

Medbragte værdigenstande opbevares på eget ansvar og vi opfordrer til, at du lader smykker og større kontantbeløb blive hjemme. Du vil have adgang til aflåste skabe under forløbet.

Operation og bedøvelse

Operationen du skal have foretaget, foregår i fuld bedøvelse og for at forebygge infektion, vil du få antibiotika under operationen.

På operationsdagen vil du møde:

- Personale, der vil informere dig om forløbet og gøre dig klar til operationen
- Kirurgen, der skal operere dig, og som vil optegne operationsområdet med en tusch
- Narkoselægen, der vil informere dig om bedøvelsen

Efter operationen

Efter operationen vil du blive observeret, og når du er tilstrækkelig vågen, få tilbudt mad og drikke.

Inden udskrivelsen informeres du om operationens forløb og om de forholdsregler, der efterfølgende er. Du kan forvente at blive udskrevet 7-9 timer efter operationens start.

Efter en større brystreduktion, anbefales det nogle gange at overnatte på hospitalet. I så fald kan du forvente udskrivelse næste dag tidlig om formiddagen. Du skal selv sørge for hjemtransport og vi henleder til at hjemtransporten så vidt mulig arrangeres til det forventede udskrivestidspunkt. Du må ikke selv køre bil hjem eller 24 timer efter du har været i fuld bedøvelse.

Se i øvrigt punktet "Bilkørsel" for anbefalinger til genoptagelse af bilkørsel, ved at klikke [her](#) eller ved at finde det i afsnittet "Aktiviteter og daglige gøremål" længere nede i denne folder.

Smerter

Oftest har man ikke mange smerter umiddelbart efter operationen. Brysterne kan dog føles spændte og smerterne kan tiltage de første par dage efter operationen. Dette vil som regel aftage i løbet af en uge.

I op til 14 dage efter operationen vil nogle patienter ligeledes opleve stikkende, brændende eller jagende smerter i det ene eller begge bryster. Dette er helt normalt og skyldes at nervebanerne er ved at genetablere sig.

Inden du udskrives, vil personalet informere dig om behandling af smerter når du kommer hjem og du vil få udleveret stærkere smertestillende medicin.

Forbinding

Der sættes vandafvisende plasterstrimler hen over operationssårene, som skal sidde indtil stingene skal fjernes.

Hvis plasterstrimlerne løsner sig, kan forbindingen forstærkes, med yderligere plaster.

Blødning, blodansamling og hævelse

Det er det normalt at operationssårene siver lidt op til 5 dage efter operationen. Dette vil oftest aftage hurtigt igen. Hvis du oplever at et sår bløder igennem plasterstrimlerne, kan du med et rent klæde presse direkte på såret i nogle minutter, hvorefter såret normalt vil ophøre med at bløde.

Blodet samler sig normalt også under huden, så der kommer lidt hævelse og misfarvning i operationsområdet. Dette vil oftest fortage sig 1-3 uger efter operationen. Hævelsen aftager som regel lidt når du holder dig i ro.

Har man fået foretaget en fedtsugning af brysterne, vil man ofte blive meget hævet og blålig misfarvet. Desuden kan man flere måneder efter operationen føle nogle hårde områder, som gradvist vil fortage sig.

Mobilisering

For at forebygge komplikationer efter operationen som f.eks. blodpropper og forstoppelse, vil du blive opfordret til hurtig at komme ud af sengen og bevæge dig.

Det er også vigtigt, at du er oppegående når du kommer hjem, dvs. at du ikke udelukkende ligger eller sidder stille. Det anbefales at lave venepumpeøvelser når du hviler, dvs. skiftevis strækker og flekser foden og vipper med tæerne.

Forstoppelse

Nedsat aktivitetsniveau kan føre til forstoppelse. For at forebygge dette anbefaler vi dig at gøre følgende:

- Drikke rigelig væske (1,5-2 liter pr. dag)
- Spise fiberrig kost, f.eks. fuldkorn og grove grønsager.

- Bevæge dig mest muligt, men samtidig tage hensyn til at du er nyopereret
- Eventuelt Indtage afføringsmiddel

Fjernelse af sting

Trådene du bliver syet med skal fjernes 2-3 uger efter operationen. Inden du bliver udskrevet, vil du få tilbudt en tid til dette hos Capiro.

Ar

Operationen vil efterlade ar, som svarer til optegningen af operationsområdet inden operationen. Det er individuelt hvor pæne ar man danner. Nogen danner smalle og lyse ar, mens andre danner bredere og mere mørkpigmenterede ar.

Arret er mest synligt og rødt i tiden efter operationen, hvorefter dette gradvist aftager. Der kan desuden risikere at komme indtrækninger i huden omkring arret.

For at opnå så pænt et ar som muligt, anbefales det at du går med en plasterstrimmel over arrene i 3 måneder efter operationen. Plastrene kan sidde i 8-14 dage ad gangen. Hvis plastret forårsager rødme og kløe af huden, skal du undlade at bruge det. Arret vil som regel blive pænt alligevel.

Bandage og BH

Bandagen, der er anlagt efter operationen, fjernes enten samme dag eller dagen efter og erstattes med en støttende BH.

For det pæneste resultat, anbefales du at have den støttende BH på døgnet rundt i mindst 6 uger efter operationen. I denne periode tilrådes det kun at tage BH'en af når du skal i brusebad eller den skal vaskes og i dette tidsrum bør du bevæge dig roligt rundt.

Når du ikke længere behøver at bære BH'en døgnet rundt kan du anvende en BH efter eget ønske. Du vil få mere information om BH'er efter operationen inden din udskrivelse.

Brysternes form

Brysterne vil i op til 6 uger efter operationen være hævede, spændte og sidde lidt højt placeret samt mangle en normal runding under brystvorten. Efter ca. 6 uger, vil brysterne blive mere bløde, og indtage deres rette facon. Det endelige resultat opnås først efter 8-12 måneder.

Ændret følesans

Det er normalt at følesansen er nedsat omkring arret og brystvorten op til måneder efter operationen. Enkelte patienter kan opleve at brystvorteområdet er meget sensibelt. Dette vil forsvinde af sig selv.

Amning

Efter en brystreduktion, vil de fleste patienter kunne amme. Oftest er der større sandsynlighed for at kunne amme, jo mindre brystvæv, der fjernes.

Mammografi og ultralydsundersøgelse af brystet efter operationen

Efter operationen er både ultralydsskanning og mammografi muligt.

Undersøgelse af prøve

Inden din udskrivelse aftales det, hvordan du modtager svar på eventuelle prøver. Tiden indtil svaret foreligger, kan variere, men oftest går der ca. 14 dage.

Aktiviteter og daglige gøremål

- Almindelige daglige gøremål: Lettere daglige gøremål kan påbegyndes et par dage efter operationen. Grovere husarbejde f.eks. støvsugning bør ikke genoptages før der er gået 4-6 uger
- Armbevægelser: Du skal undgå større armbevægelser i 6 uger efter operationen.
- Belastning: De første 2 uger efter operationen må du ikke løfte noget, som vejer over 2 kg pr. arm. Efter 2 uger må du gradvist øge belastningen
- Motion: Gåture: kan genoptages i det omfang, du kan et par dage efter operationen, hvor cykling frarådes de første 14 dage. Hård motion og træning, samt sport, der indebærer større armbevægelser, som f.eks. tennis og svømning frarådes de første 6 uger. Når motion genoptages, bør du starte roligt og stoppe aktiviteten hvis du mærker ømhed i brysterne
- Bad: Du vil informeres om, hvornår du kan begynde at tage brusebad efter operationen. Efter badet kan plastrene duppes tørre med et rent håndklæde og eventuelt blæses med en føntørre. Af hensyn til infektionsrisiko frarådes badning i havvand, svømmehal og karbad i 4 uger efter operationen eller indtil sårene er lukkede
- Søvn: I en periode efter operationen bliver det nødvendigt at sove og ligge på ryggen, hvorefter du igen må ligge på siden i det omfang du har lyst og er i stand til. Du bliver informeret yderligere om dette inden du udskrives
- Sol og solarium; For at opnå så pænt et ar som muligt bør solen undgås i 2 uger efter operationen. Beskyt herefter arrene i ½-1 år med tøj eller solblokker. Vi fraråder generelt brug af solarium
- Seksuelt samliv: Efter lyst. Brysterne skal dog have fred og ro i 6 uger efter operationen
- Bilkørsel: Det frarådes selv at køre bil den første uge efter operationen. Du bør i øvrigt være opmærksom på at du ikke selv må køre bil:
 - Før du kan føre en bil forsvarligt. Dvs. har sikret dig, at du f.eks. kan foretage en katastrofeopbremsning og er i stand til at reagere hensigtsmæssigt i trafikken

- Hvis du har taget stærk smertestillende medicin (medicin med rød advarselstrekant) eller beroligende medicin

Fravær fra arbejde

Ved forundersøgelsen, har kirurgen informeret dig om hvor længe du kan forvente at være fraværende fra dit arbejde. Varigheden af fraværet er oftest 1-2 uger, men afhænger af dit arbejdes karakter.

Opfølgning efter udskrivelsen

Personalet vil informere dig om kontrol efter operationen inden du udskrives.

Komplikationer

Risikoen for komplikationer efter operationen er lille og kan afhænge af bl.a. din sundhedstilstand og alder.

Nedenfor ser du de komplikationer, der kan opstå efter den type operation du har fået foretaget. Inden du udskrives, bliver du informeret om, hvor du kan henvende dig hvis du får mistanke om, at du har komplikationer til operationen.

Infektion

Risikoen for infektion efter operationen er meget lille (under 1%). Tegn på infektion vil ofte vise sig efter 5-10 dage, men kan forekomme allerede efter et døgn eller lang tid efter operationen.

Tegn på infektion:

- Tiltagende smerter i brystet
- Eventuel feber
- Der kan opstå rødme, hævelse og varme i operationssåret eller hele brystet
- Der kan komme væske fra såret

Hvis du pga. infektion sættes i behandling med antibiotika af egen læge eller vagtlæge, må du gerne informere os, da vi registrerer komplikationer med henblik på hele tiden at øge kvaliteten af vores behandling.

Blodprop i benet

Der er en minimal risiko (under 1‰) for en blodprop i benet efter denne operation.

Tegn på en blodprop i benet giver forskellige symptomer i varierende grad.:

- Benet kan hæve meget og blive rødt og varmt, hvor andre kun føler et let ubehag

- Musklerne i underbenet kan føles spændte og hårde og de overfladiske blodårer kan blive mere tydelige end de er normalt

Større blødning og blodansamling

I under 1 % af tilfældene medfører en blødning eller en blodansamling, at det bliver nødvendigt med et mindre kirurgisk indgreb.

En sådan blødning vil oftest forekomme de første timer efter operationen og opdages ved tiltagende hævelse og smerter.

Ændret følsomhed af brystvorten

Eventuelle føleforstyrrelser på brystet og på brystvorten forsvinder oftest i løbet af 2-6 måneder, Hos enkelte patienter (under 1 %) kan føleforstyrrelserne være permanente.

Stikkende smerte

I sjældne tilfælde kan stikkende, brændende og jagende fornemmelse i det ene eller begge bryster, der skyldes genetablering af nervebanerne, vare op til 1-2 år efter operationen.

Manglende heling af brystet

Meget store bryster inden operationen eller dårlig ilttilførsel til vævet, f.eks. pga. rygning, kan i sjældne tilfælde medføre at en del af brystvævet eller brystvorten (hos under 1 ‰) går tabt.

Undertegnede er informeret om ovenstående:

Dato _____ CPR-nr. _____

Underskrift: _____

