



Cario

Privathospital

**Operation for slapt
maveskind
(Abdominalplastik)**

Operation for slapt maveskind (Abdominalplastik)

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
Om operationen	4
Formålet med operationen	4
Operationsmetoder	4
Forudsætninger for operationen	5
Forventninger	5
Forberedelser til din operation	6
Vigtig information om din forberedelse!	6
Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM	6
Anbefalinger til forberedelser inden operationen	7
Forberedelser på operationsdagen	7
Medbring	7
Operation og bedøvelse	7
Efter operationen	8
Smerter	8
Forbinding	8

Blødning, blodansamling og hævelse	8
Mobilisering	9
Forstoppelse.....	9
Fjernelse af sting	9
Ar	9
Mavebælte	9
Aktiviteter og daglige gøremål	10
Fravær fra arbejde.....	10
Opfølgning efter udskrivelsen	10
Komplikationer	11
Infektion	11
Blodprop i benet.....	11
Større blødning og blodansamling.....	11
Føleforstyrrelser i operationsområdet.....	12
Væskeansamling (serom)	12
Manglende heling af operationssåret.....	12
Hypertrofisk ardannelse.....	12
Egne notater	13
Kontakt	13

Før operationen

Forundersøgelse

Før operationen skal du til forundersøgelse hos plastikkirurgen. Her bliver du 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.

Om operationen

Efter et større vægttab eller efter graviditet og fødsel, kan maveskindet hænge og bugvægsmuskulaturen kan blive slap, uden at dette afhjælpes ved træning.

Formålet med operationen

Formålet med en abdominalplastik er derfor at fjerne overskydende hud på maven samt at stramme maveskindet og eventuelt bugvægsmuskulaturen op.

Operationsmetoder

Der findes forskellige metoder til at udføre en abdominalplastik. Metoden afhænger af omfanget af slapheden i hud og muskulatur.

Fælles for metoderne er, at der lægges et snit, som løber fra den ene hoftekam til den anden. Herigennem løsnes hud og fedtvæv fra bugvæggen, overskydende hud fjernes og huden sys til sidst sammen. Snittet lægges så lavt som muligt, med henblik på efterfølgende at kunne skjules bag trusse- og buksekant.

Der anlægges et eller flere dræn under operationen, så overskydende blod og væske kan løbe ud og ikke samler sig i operationsområdet.

Metoder:

- Mini-abdominalplastik: Hvis der udelukkende er tale om løs hud på den nedre del af maven, svarende til under navlen, kan korrektionen af løs hud begrænses til under navleniveau. Det er i så fald ikke nødvendigt at løsne navlen
- Klassisk abdominalplastik: Metoden anvendes ved løs hud, der strækker sig både under og over navleniveau samt ved eventuel slap bugvægsmuskulatur.

Hvis det er nødvendigt at stramme bugvægsmuskulaturen, aftales dette inden operationen. Bugvægsmuskulaturen vil i så fald strammes fra brystkassen og ned til skambenet.

Navlen løsnes og føres gennem et hul i huden, som dannes under operationen og fæstnes. Navlen placeres ud for hoftekammen i samme niveau som før operationen.

Der kan ved behov lægges et lodret snit, der løber fra navlen og ned til skambenet

- Belt lipectomi (fjernelse af løs hud på både mave og ryg): Somme tider kan det, udover at foretage en klassisk abdominalplastik, være nødvendig også at fjerne løs og hængende hud på ryggen. Ved denne operation lægges tillige et snit på den nedre del af ryggen, hvorigennem hud og fedtvæv løsnes. Operationen på ryggen foretages med henblik på at fjerne overskydende hud samt at løfte ballerne.

Under operationen vendes du fra maven og om på ryggen, mens du er under fuld bedøvelse. Da indgrebet er længerevarende, lægges der et blærekateter under operationen

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

Forudsætninger for operationen

Nedenstående forudsætninger skal være opfyldt inden en abdominalplastik kan gennemføres, da det ellers øger risikoen for komplikationer markant:

- Vægt: Inden operationen skal man helst være på sin ideelvægt, hvor det ideelle BMI (Body Mass Index) er 25
- Rygning: Hvis man ryger, skal man ophøre med rygning 6 uger inden operationen og 3 uger efter
- Graviditet: Der skal gå minimum et år mellem seneste fødsel og en abdominalplastik og det anbefales at vente med operationen, indtil man ikke ønsker flere graviditeter

Vægttab efter en fedmeoperation:

Udover ovenstående, skal følgende forudsætninger yderligere være opfyldt, hvis dit vægttab skyldes en fedmeoperation:

- Der skal gå mindst 18 måneder fra fedmeoperationen indtil en abdominalplastik kan udføres. Desuden skal vægten have været stabil i 6 måneder op til operationstidspunktet
- På operationstidspunktet skal man have tabt sig minimum 15 BMI-enheder eller have et BMI, der ikke overstiger 25 BMI-enheder. Det kan derfor være nødvendigt at tabe sig inden en abdominalplastik
- Man skal have taget blodprøver hos sin egen læge tidligst 5 og senest 3 uger inden den planlagte operation. Blodprøverne skal være inden for normalområdet på operationstidspunktet

Forventninger

Ved forundersøgelsen informeres du om det forventede kosmetiske resultat af operationen, og du må forvente at der kan gå op til 12 måneder, inden resultatet kan vurderes.

Effekten af operationen forventes at holde mange år frem, men hvor længe er individuelt. Resultatet vil påvirkes af aldersforandringer, vægtændringer samt genetiske og ydre faktorer som f.eks. rygning.

Ny overvægt vil med stor sandsynlighed føre til ny slap hud, og det er derfor vigtigt at du så vidt muligt holder din ideelvægt.

Da der fjernes hud under operationen, vil hårgrænsen for kønsbehåringen flyttes op ad i større eller mindre grad.

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
- Du skal have blodprøveværdier inden for normalområdet på operationstidspunktet. (Se punktet "Blodprøver" i afsnittet "Forudsætninger for operationen" længere oppe i denne folder eller klik [her](#))
- 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

- 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 (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs) 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

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 derfor at du laver 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
- Hvis du har hårvækst i operationsområdet, fjernes dette på hospitalet inden operationen
- På hospitalet udleveres støttestrømper, der går til lårene, som du skal tage på inden 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 varigheden er minimum 2 timer, afhængig af operationens omfang.

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 vil dræn og eventuelt blærekateter normalt kunne fjernes og du informeres om operationens forløb og om de forholdsregler, der efterfølgende er.

Afhængig af operationens omfang indlægges du minimum et døgn, og kan forvente udskrivelse næste dag om formiddagen. Du skal selv sørge for hjemtransport og vi henleder til at hjemtransporten så vidt mulig arrangeres til det forventede udskrivelsestidspunkt. Du må ikke selv køre bil hjem.

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

Smerter

Efter fjernelse og opstramning af huden på maven kan denne føles stram og de fleste vil opleve smerter. Hvis bugvægsmuskulaturen er strammet op, kan der forekomme stærkere smerter.

Det anbefales at tage smertestillende medicin fast de første 3-4 dage efter operationen og du vil blive informeret om smertebehandling inden du udskrives. Smerterne aftager normalt i løbet af 2-5 uger efter operationen, afhængig af operationens omfang.

Smerterne behandles med håndkøbsmedicin (se oplysninger om smertestillende håndkøbsmedicin i afsnittet "Forberedelser til din operation" og eller klik [her](#)) og stærkere smertestillende medicin, som efterfølgende kan hentes på et apotek ved hjælp af dit sygesikringskort.

Forbinding

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

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

Blødning, blodansamling og hævelse

Det er normalt at operationssårene siver i 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 vil også normalt samle sig under huden, så der kan komme lidt hævelse og misfarvning i operationsområdet. Dette vil oftest aftage i løbet af 2-3 måneder efter operationen.

Mobilisering

For at forebygge komplikationer efter operationen som f.eks. blodpropper og forstoppelse, vil du hurtigt opfordres til 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 ca. 14 dage efter operationen. Inden du bliver udskrevet, vil du få tilbudt en tid til dette hos Capiro.

Ar

Operationen vil efterlade ar, som svarer til det eller de snit, der lægges under operationen. Dette betyder, at der udover et ar, som går fra hoftekam mod hoftekam, også kan efterlades ar rundt om navlen, fra navlen og ned til skambenet og på den nedre del af ryggen.

Da der fjernes hud under operationen, vil der komme et træk på operationssåret når huden igen sys sammen. Det blivende ar vil derfor sandsynligvis være lidt bredere og højere placeret sammenlignet med et ar efter f.eks. et kejsersnit.

Det er individuelt hvor pæne ar man danner. Nogen danner smallere og lysere ar, mens andre danner bredere og mere mørkpigmenterede ar. Ar er mest synlige og rødlige 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.

Du bør dække et ar for solen med f.eks. tøj eller solcreme faktor 50 ca. 1 år efter operationen.

Mavebælte

Efter operationen udleveres et mavebælte. For det pæneste resultat, anbefales du at have bæltet på hele døgnet 3-6 måneder efter operationen, afhængig af operationens omfang.

I denne periode tilrådes det kun at tage bæltet af når du skal i brusebad eller det skal vaskes og i dette tidsrum bør du bevæge dig roligt rundt.

Du vil få mere information om anvendelse af mavebælte inden din udskrivelse.

Aktiviteter og daglige gøremål

- Du bør have de udleverede støttestrømper på døgnet rundt de første 14 dage efter operationen
- 1. uge efter operationen: Almindelige daglige gøremål: Du bør være i rolig aktivitet. Dvs. at du f.eks. ikke bør lave mad i længere tid, gøre rent, købe ind, løfte børn og lignende. Dog er det samtidig vigtigt, at du er oppegående for at forebygge komplikationer til inaktivitet
- 2. og 3. uge efter operationen: Du kan gradvist begynde at udføre daglige gøremål som f.eks. lettere rengøring, indkøb og madlavning samt gå små ture
- 4. uge efter operationen: De daglige gøremål kan udføres som før operationen og du kan begynde at genoptage cykling
- Sport og fitness: Løb, fitness med tunge løft og sport bør ikke genoptages før 6-8 uger efter operationen.

Er bugvægsmuskulaturen syet, bør tungere løft og træning af mavemusklerne undgås i 3-5 måneder efter operation

- Bad: Du kan begynde at tage brusebad 2 dage 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 og indtil sårene er helt lukkede
- Samliv: Operationssåret skal have ro og fred i 14 dage efter operationen
- Bilkørsel: Det frarådes selv at køre bil de første 14 dage 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 ansvarligt 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 2-4 uger, men afhænger af dit arbejdes karakter og operationens omfang.

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.

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

Infektion

Risikoen for infektion efter operationen er meget lille (under 1%). For at forebygge infektion vil du få antibiotika i forbindelse med operationen.

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 meget lille risiko (under 1 %) for at få en blodprop i benet efter operationen. For at forebygge blodpropper vil du få blodfortyndende medicin efter operationen og bør have de udleverede støttestrømper på de første 14 dage.

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 meget få tilfælde (under 1 %) kan det blive nødvendigt at stoppe en blødning eller fjerne en blodansamling, ved et mindre kirurgisk indgreb efter operationen.

En blødning eller blodansamling i en sådan grad, vil oftest forekomme de første timer efter operationen og opdages ved tiltagende hævelse og smerter.

Føleforstyrrelser i operationsområdet

Når de små hudnerver uundgåeligt overskæres under operationen, kan der opstå føleforstyrrelser i det opererede område. Dette vil oftest vise sig i form af nedsat følesans i huden under navlen og over skambenet. Føleforstyrrelserne vil typisk forsvinde efter 8-12 måneder, men kan hos enkelte være permanent.

I få tilfælde (under 1 %) kan stikkende, brændende og jagende fornemmelser, der skyldes genetablering af nervebanerne, vare op til 1-2 år efter operationen.

Væskeansamling (serom)

Hos op til 10 % af patienterne opstår der efter operationen væskeansamlinger under huden (serom) i en sådan grad, at operationsområdet hurtigt vil hæve. En væskeansamling i en sådan grad, vil kræve et mindre indgreb, hvor ansamlingen tømmes.

Manglende heling af operationssåret

Hos op til 10 % af patienterne, kan dele af vævet i operationsområdet gå tabt. Dette kan bl.a. skyldes blødning, infektion eller dårlig ilttilførsel til vævet f.eks. pga. rygning.

I sjældne tilfælde kan et sådan vævstab kræve en operation, hvor den opståede defekt i huden korrigeres, eventuelt med transplantation af hud.

Hypertrofisk ardannelse

Hos få patienter (under 5 %) dannes hypertrofisk arvæv. Dette betyder at arrene vil forblive røde og hævede. Symptomerne kan vare over 1 år efter operationen.

Undertegnede er informeret om ovenstående:

Dato _____ CPR-nr. _____

Underskrift: _____

