

Οδηγίες μετά από επέμβαση Κοιλιοπλαστικής

Αμέσως μετά την επέμβαση

Μετά την επέμβαση θα έχετε επιδέσμους, ελαστικό κορσέ και, αν κριθεί απαραίτητο, παροχετεύσεις. Οι παροχετεύσεις συνήθως αφαιρούνται μέσα σε 48 έως 72 ώρες.

Για τουλάχιστον την πρώτη εβδομάδα, ξεκουραστείτε με το κεφάλι ανασηκωμένο και χρησιμοποιήστε τουλάχιστον δύο μαξιλάρια. Αποφύγετε να κοιμάστε στο πλάι.

Δραστηριότητα

Περιορίστε σημαντικά τις δραστηριότητές σας για τις πρώτες ημέρες μετά την επέμβαση. Η πλήρης επιστροφή στην καθημερινή σας ρουτίνα μπορεί να χρειαστεί 4 έως 6 εβδομάδες.

Από την επόμενη κιόλας ημέρα, κινητοποιηθείτε σταδιακά, με ελαφρά κάμψη του κορμού προς τα εμπρός και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.

Διατροφή

Η επαρκής πρόσληψη υγρών είναι σημαντική για την αποφυγή αφυδάτωσης και τη μείωση του κινδύνου ναυτίας ή εμέτου. Μην παραλείπετε γεύματα και προτιμήστε διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνη, για καλύτερη ανάρρωση και περισσότερη ενέργεια.

Λόγω της μειωμένης δραστηριότητας, είναι πιθανή η εμφάνιση δυσκοιλιότητας. Συνιστάται:

- Αυξημένη πρόσληψη υγρών
- Κατανάλωση ωμών φρούτων
- Αποφυγή καταπόνησης κατά τη χρήση της τουαλέτας
- Ενδεχομένως χρήση καθαρτικού ή μαλακτικού κοπράνων (σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού)

Προσοχή στις κινήσεις

Αν σηκωθείτε απότομα από ύπτια θέση, υπάρχει κίνδυνος ζάλης ή λιποθυμίας. Πριν σηκωθείτε, καθίστε για ένα λεπτό. Αν νιώσετε ζάλη όταν είστε όρθιοι ή καθιστοί, ξαπλώστε αμέσως για να αποφύγετε πιθανή λιποθυμία.

Γενικές οδηγίες

- Μην καπνίζετε για 4 έως 6 εβδομάδες μετά την επέμβαση.
- Αποφύγετε να σκύβετε ή να σηκώνετε βάρη άνω των 10 κιλών για τουλάχιστον μία εβδομάδα. Η καταπόνηση μπορεί να προκαλέσει αυξημένη πίεση, πρήξιμο ή ακόμη και αιμορραγία.
- Κοιμηθείτε με το κεφάλι του κρεβατιού υπερυψωμένο και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα για 1 έως 2 εβδομάδες. Μπορείτε να το επιτύχετε τοποθετώντας μαξιλάρια κάτω από το στρώμα στην περιοχή του κεφαλιού και κάτω από τα γόνατα.
- Λαμβάνετε τη φαρμακευτική σας αγωγή αυστηρά σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού.

Φυσιολογικά συμπτώματα

Ήπιος πόνος, πρήξιμο, μελανιές, μούδιασμα, αίσθημα τραβήγματος ή φαγούρα είναι αναμενόμενα μετά την επέμβαση. Αυτά τα συμπτώματα υποχωρούν σταδιακά μέσα σε διάστημα 2 έως 6 μηνών.

MANOLOUDAKIS PLASTIC SURGEON