

GYÓGYULÁS ÉS LÁBADOZÁS HASPLASZTIKA UTÁN



A teljes hasplasztika gyógyulása 3-6 hónap. A műtéti terület sokáig húzódik, érzékeny. Fokozott fizikai kímélet javasolt az első időszakban, ami a hegek és mélyebb szövetek feszülésmentes regenerációját teszi lehetővé. A hasizmokat alátámasztó speciális kompressziós ruházat viselését Debreczeni főorvos hetekig javasolja a szövődménymentes gyógyulás érdekében. Tudatos mozgással gyorsabban áll vissza a terhelhetőség, elkerülhetőek a letapadások, és a fájdalom mielőbbi múlása is pozitív kihatással lesz a hasplasztikán átesett páciens mindennapi életére.

Kontrollok: 1-3. nap, 7. nap, 14. nap, 21. nap, 3 hónap, fél év

Varratok szárazon tartása: fokozottan ügyelni a friss varratok szárazon tartására, azokat víz, semmilyen krém nem érheti, tartózkodni kell a megizzadáستól (felázott friss seb gyógyulása hosszadalmasabb és kevésbé kielégítő esztétikai eredménnyel jár)

Varratok Betadinos lemosása + gézlap fedés: az első héten naponta, ha az orvos máshogy nem rendeli. Az első napokban szöveti irritáció miatt termelődő véres-savós, rózsaszínes/ sárgás váladék ürülhet a műtét után behelyezett drain-cső helyén; ez a műtét természetes velejárója. Vastagabb zsírszövet esetén napokig ún. zsírfolyással, sárgás színű váladék ürülésével lehet számolni. 7. naptól a hegek gézlapos fedése az orvos utasítása szerint.

Tisztálkodás: varratok teljes összezáródásáig víz nem érheti a sebet, általában 7. napi kontrollt követően gyors, nem áztató zuhanyzás engedélyezett

Fájdalomcsillapítás: acetilszalícilsav tartalmú gyógyszerek (utóvérzést provokálhat) mindaddig nem lehet szedni, amíg erre Debreczeni dr engedélyt nem ad

Oldalt fekvés: 1. heti kontrollt követően fogja Debreczeni dr engedélyezni

Hason fekvés: 6. heti kontrollt követően fogja főorvos úr engedélyezni.

Autóvezetés: 2. heti kontrollt követően

Munkavégzés: Könnyű irodai munka: 14 nap múlva; Fizikai munka: 6 héttel a műtét után

Véralvadásgátló készítmény: napi 1x injekciózás általában a műtétet követő 3 hétig

Heggek krémezése orvos által meghatározott időponttól: Cicaplast Baume (hámossító hatás), szilikonos krém a hegek minőségének javítása céljából (Cicaplast, Uriage Bariéderm, Dermatrix, Contratubex)

Sport: 5-6. hét után fokozatos terheléssel (sportágtól függően); egyeztesse le Debreczeni dr.-al, hogy melyik gyakorlat mikortól végezhető

Varratszedés: 14-21. nap, közben varratátvágás sebgyógyulástól függően

Kompressziós hasszorító viselése: 6 hétig, csak rövid zuhanyzás idejére vehető le; alatta hosszú pamut trikó viselése javasolt az esetleges kidörzsölések megelőzése érdekében

Ödéma/duzzanat: műtét utáni első hónapban duzzanatra, ödémára kell számítani, gyakran a túl nagy mennyiségű, felgyülemlett savós váladékot vékony kanüllel le kell szívni

Lázmérés: a felépülés alatt rendszeres lázmérés javasolt; magas testhőmérséklet (38°C feletti) gyulladásra utalhat; sebészi láz du. 5 óra körül a legmagasabb

Sebszétválás: a lázas állapot leggyakoribb oka a nagy sebfelszín miatt kialakult savós folyadékgyülem, melyet a drainek nem tudnak maradéktalanul kiüríteni. Ilyen esetben vagy tűs fecskendővel végzett fájdalomtalan leszívás a megoldás vagy a seb kis szakaszon történő megnyitása és a folyadék számára szabad kifolyás biztosítása. A folyamat hetekig is eltarthat, nagyfokú váladékozás esetén tisztasági betétek gyakori cserélésével lehet az ürülő folyadékgyülemet higiénikusan összegyűjteni. Az eredeti metszésvonalban történik a seb megnyitása, azaz ez nem jár plusz heggel, így csak a lábadozási idő megnyúlása jelenthet hátrányt.

Érzékelés-vesztés: műtét utáni gyakori mellékhatás, hogy a hasi területen a környező bőr átmenetileg érzéketlenné válhat, általánosságban ez néhány hónap alatt elmúlik. Az érzékenységi/idegi funkciók visszatérése viszkető érzéssel, fájdalommal jelentkezik.

Dohányzás: nikotin érszűkítő hatása következtében bőr regenerálódási képessége is romlik. Szép hegekhez műtét előtti hetekben már abba kell hagyni a dohányzást.

Fényvédelem: hegeket műtétet követő 3 hónapig ne napoztassuk (szolárium se!). Napfénynek kitett területet 50-es faktorú fényvédővel óvjuk, mivel nincs a hegyszövetben pigmentanyag, ezáltal napfényre véglegesen bebarnul.

Szauna, uszoda, közfürdő: hónapokig kerülendő

Tengervíz: 6. héttől, utána zsíros krémmel védeni a hegeket a kiszáradástól

Bioptron lámpa: friss műtéti hegnél alkalmazni tilos, égési sérülést okozhat. Legkorábban a varratszedést követően, megfelelően érett hegnél használható.

Ne szedjen be vagy használjon semmilyen recept nélkül kapható gyógyszert vagy homeopátiás készítményt Debreczeni dr.-al történt egyeztetés nélkül.

MIT TEHET A PÁCIENS A REGENERÁCIÓ ÉRDEKÉBEN?

A műtétet követő első időszakban az **egyik legfontosabb teendője, hogy ügyeljen a kötés tisztaságára, nedvesség-mentességére** (verejtékezés, víz). Kímélő életmód biztosítja a heg feszülésének minimálisra csökkentését. Általában 3 héttel a műtét után a varratok kiszedését és a hegek gyógyulását követően elkezdhető a törzsizomzat fokozottabb igénybe vétele: enyhe terheléssel mozgás, sport, séta, törzsizom erősítő gyakorlatok. A terhelés csak óvatosan, fokozatosan növelhető, a gyógyulás még 3-6 hónapig zajlik, így ezalatt a terhelhetőség csak ennek arányában növelhető.

Varratszedés nem egyenlő a gyógyulással! A műtégi hegek feszüléssel szembeni ellenállása az első 1-2 hétben minimális, ezért fontos a műtött terület fizikai kímélete. Ez az ellenállás fokozatosan növekszik, 6 hetes korra érheti el a normál bőr ellenállásának 50%-át; idősebb korban ez a folyamat tovább tarthat. A heg kialakulása időt vesz igénybe és **érése 1 évig** is eltarthat, mely során ideális hegesedési hajlam esetén megpuhul, elfehéredik, a környezetével hasonlóvá válik. Speciális, a heg minőségét javító készítményekkel (pl. szilikon tartalmú krémek) alkalmazásával sokat lehet tenni a hegek mielőbbi regenerációjáért. Főorvos úr az utókezelés alatt személyre szabottan fog Önnek krémeket javasolni.

A hasplasztika indikációja nem csak esztétikai, hisz nagyobb tömegű, előre lógó bőr és zsírtömeg a gerincre, főleg az ágyéki részen igen nagy terhelést ad, ami a fájdalomon kívül tartásproblémát, mozgáscsökkenést és egyéb egészségügyi gondot okozhat. Műtétet követően jól felépített testedzéssel sokat lehet javítani a fent említett problémákon.

JAVASOLT MOZGÁSTERÁPIA

A műtétet követően néhány napig drainek segítik a folyadék és vér ürítését az adott területről, ez a mozgást korlátozza, de már ebben az időszakban, már a kórházban érdemes elkezdni az óvatos, de tudatos mozgásterápiát. Helyzetváltoztatásokkal, felüléssel, feltámasztással, légzőgyakorlatokkal, a keringés javítható, a légzéssel az oxigénellátottság fokozható, a fekvés szövődményei csökkenthetők.

A LEGFONTOSABB SZEMPONTOK

- * súlykontroll
- * légzőtorna végzése a regeneráció és a sav-bázis egyensúly fenntartásához (elhízás sokszor elsavasodás következménye)
- * törzsizmok, hasfal erősítése mélyizom tornával
- * kardio-torna a szív működés és általános keringés támogatására
- * alsó végtagok erősítő tornája, mivel a műtét előtti túlsúly a lábakat is megterhelte

HASPLASZTIKA UTÁNI MOZGÁS FOKOZATOS FELÉPÍTÉSE

1.HÉT:

légzőtorna, séta, alsó és felső végtagok tornája, mozgatása hasfeszítés nélkül, bőr gyűrődése miatt az **ülés kerülendő**.

2. HÉT:

sok séta, lépcsőzés, **kevés ülés**, állásban karral nyújtózások, törzshajlítások enyhén oldalra, előre

3.HÉT:

bátrabban mozoghat, a has enyhe feszítése már megengedett, de nem kifejezett hasprés, lépcsőzés, séta

4.HÉT:

már megengedettek a kifejezett has-és törzsizom erősítő gyakorlatok, lépcsőzés, séta, súlyzós kargyakorlatok, ellipszis tréner használható, TRX eszköz bizonyos gyakorlatai alkalmazhatóak

5.HÉT:

folyamatosan emelhetők a terhelések, az eddig is gyakorlott sport lassan, fokozatosan visszaépíthető, edzések egyes részelemei, majd hétről- hétre állítható vissza a teljes edzés

Új mozgásforma kezdésénél először a kerüljük a törzsizomra irányuló közvetlen erős terhelést. Küzdősport csak a 3. hónap után, fokozatos terheléssel javasolt, amennyiben a műtét előtt is űzte már ezt a sportágat; ellenkező esetben először a hasfal és törzsizom célirányos erősítése javasolt. A műtéti terület/has közvetlen ütése min. 6. hónapig kerülendő.

MŰTÉT UTÁNI GYÓGYULÁST ELŐSEGÍTŐ ÉTREND



- megfelelő mennyiségű folyadékbevitel (víz, gyógytea, gyümölcslevek)
- puffasztó élelmiszerek kerülése
- A műtét utáni sebgyógyulás és regeneráció nagy energia- és fehérjeigényes folyamat, ezért fokozott FEHÉRJE BEVITEL, akár fehérjepor formájában is javasolt
- CSÖKKENTETT SZÉNHIDRÁTARTALMÚ élelmiszerek (ödéma és gyulladáscsökkentés miatt)
- ROSTBAN GAZDAG élelmiszer: aszalt szilva, alma, körte, zabpehely, hüvelyesek, lenmag
- ANTIOXIDÁNS: spenót, kelbimbó, vagy piros bogyós gyümölcsök
- A VITAMIN: spenót, kelkáposzta, sárgarépa, sütőtök
- C-VITAMIN: paprika, citrusfélék, brokkoli, paradicsom, kelkáposzta, kelbimbó, karfiol
- CINK: tökmag, szezám, marha és bárányhús
- GOMBÁK: immunrendszert támogató összetevőkben gazdag, pl. Shitakee
- ANANÁSZ: gyulladás- és ödéma csökkentő hatás, különösen a fás részében

Szíves figyelmébe ajánlom hasplasztikán már átesett kedves páciensem részletes, hasznos tippekkel ellátott beszámolóját a lábadozás időszakáról.

A történet a honlapomon található:

www.drdebreczeni.hu/ Hasznos információk/ POCAK STORY