

## Patientinformation

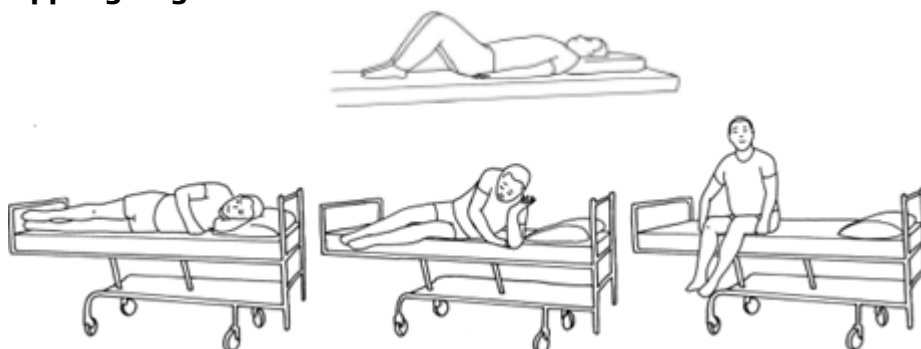
# Till dig som genomgått en bröstreducerande operation

- Fysioterapi Uddevalla sjukhus

### Information efter operationen

Viss smärta är oundvikligt efter operationen. Den är oftast mest besvärande under första veckan och minska succesivt. Djupa och lugna andetag kan kännas avslappnande och smärtlindrande.

### Uppstigningsteknik



För att undvika/minska belastning och anspänning i operationsområdet kan du med fördel tillämpa nedanstående uppresningsteknik. **OBS!** Använd inte dävret eller annat hjälpmedel som gör att du drar dig uppåt.

1. I ryggliggande, böj upp knäna
2. Rulla över till sidliggande
3. För benen ut över sängkanten
4. Tryck upp överkroppen med hjälp av armbåge och hand

### Andning

För att ventilera lungorna effektivt är det bra att ta 10 djupa, lugna andetag då och då under dagen. Andas in genom näsan med stängd mun, blås ut genom munnen med lätt åtskilda läppar.

### Svullnad och känsel förändring

Första menstruationen efter operationen kan medföra att bröstet svullnar och ömmar. Till följd av svullnad kan du uppleva försämrad känsel i huden och bröstvårtorna.

Den nedsatta känslan avtar vanligtvis under de sex närmaste veckorna, i vissa fall kan det ta längre tid eller bli bestående känslenedsättning

### Att tänka på

- De första **sex veckorna** efter operationen skall du använda en stödjande BH dygnet runt. Dagen efter operationen provas en lämplig BH ut som du får med dig. När du kommer hem är det lämpligt att du själv skaffar ytterligare en tight sport-BH (öppningsbar) eller annan mjuk stödjande BH **utan bygel** för att ha som ombyte vid tvätt. Det går bra att ta av BH:n när du duschar. Sport-BH eller BH utan bygel skall du sedan använda i **sex månader** efter operationen.
- Efter 2-3 veckor har du återbesök till sjuksköterska på Bröstmottagningen för kontroll.
- Ett visst vätskeläckage från operationssåren är normalt.
- Sov helst på rygg eller sidan de första 4 veckorna.
- Undvik tunga lyft de första 2 – 3 veckorna.
- Du kan bada när såren är läkta.
- Träna enligt bifogat program under första veckan efter operationen. Därefter kan du börja ta ut rörligheten till smärtgränsen några gånger per dag. Du bör ha återfått full rörlighet innan du börjar med mer ansträngande fysiska aktiviteter.
- Var varsam vid sexuell aktivitet. Brösten bör inte beröras annat än med försiktighet under de första sex veckorna för att undvika att operationsårren svullnar och breddas.
- Är såren läkta men ärren känns strama och hårda kan du massera dem mjukt. En droppe rapsolja på fingret vid masserandet är mjukgörande.
- Direkt solbestrålning på ärren ska undvikas under första året efter operationen.

### Fysisk aktivitet

Det är viktigt att du alternerar aktivitet och vila under dagen.

Vänta med tyngre fysisk belastning, t ex gymträning eller simning, till sex veckor efter operationen. Du bör begränsa dig till bifogat träningsprogram, stretching och promenader under denna sexveckorsperiod. Har du svårt att komma igång med rörligheten kan du kontakta fysioterapeut inom Primärvården.

### Kontaktuppgifter

Bröstmottagningen Uddevalla sjukhus: 010 – 435 33 73

Fysioterapi Uddevalla sjukhus: 010 – 435 45 80

Vårdval Rehab (fysioterapeuter inom Primärvård): [www.1177.se](http://www.1177.se)