

# INTIMKIRURGI ETTER OPERASJONEN

## **Ring kirurgen**

Etter hjemreise kan du ringe direkte til kirurgen som har operert deg det første døgnet ved behov.

## **Ring klinikken**

Har du spørsmål dagen etter bes du rette henvendelse til klinikken.

## **Røyking**

Røyking er ikke tillatt 4 uker etter inngrepet.

## **Ro og hvile**

Du skal holde deg mest mulig i ro de første 2 døgn. Allerede dagen etter operasjonen skal du dusje området med svak dusjstråle morgen og kveld. For å unngå komplikasjoner anbefales det at du reduserer aktivitetsnivået de følgende 4 uker, du kan ikke drive med tung trening i denne perioden. Riding, sykling og samleie må unngås i 6 uker.

## **Smertestillende medisiner**

Smertestillende medisiner tas som ordinert av kirurgen.

## **Sting**

Det brukes utelukkende sting som løser seg opp av seg selv i løpet av 1-2 uker og således ikke behøver å fjernes.

## **Dusjing**

Du kan dusje dagen etter inngrepet, men du må unngå bading og svømming i 4 uker.

## **Lokal nedkjøling**

For å redusere postoperativt ubehag og hevelse kan det være effektivt å kjøle ned operasjonsområdet med isposer. Det er viktig at disse ikke er for kalde, da dette kan gi lokale frostskafer. Instruksjoner omkring trygg bruk av isposer gis av legen operasjonsdagen.

## **Lett trening**

Du kan begynne med lett trening etter 2 uker.

## **Trening uten begrensninger**

Trening uten begrensninger kan gjenopptas etter 4-6 uker.