

RYGGLØFT 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 og hvile det første døgnet.

Smertestillende medisiner

Smertestillende medisiner tas som ordinert av kirurgen.

Dren

Dren fjernes når det kommer mindre enn 50 ml væske per døgn. Vi anbefaler at de fjernes ved klinikken, men har du lang reisevei kan de naturligvis også fjernes hos din fastlege.

Dusjing

Du kan dusje når drenene er fjernet.

Sting

Dersom det er sting som skal fjernes gjøres dette vanligvis etter én uke.

Taping

Taping av arret gjennomføres så lenge dette er rosa. Du kan dusje med tapen og skifte denne først når den spontant løsner. Normalt vil det gå 3-6 måneder før arret blekner.

Kompresjonsplagg

Du må anvende kompresjonsplagg døgntinuerlig rundt i 6 uker, eller så lenge operasjonsområdet er hovent.

Trening

Du kan begynne med lett trening etter 3 uker. Trening uten begrensninger kan gjenopptas etter 6 uker.

Soling

Du må unngå direkte solesponering på arrene det første år