

## **Brystformindskende operation**

### **Forundersøgelsen:**

Ved forundersøgelsen anbefaler vi, at du lader et familiemedlem eller en god veninde deltage, da der er meget information, som efterfølgende kan være svær at huske på. Det er en rigtig god idé at have gennemlæst vores informationsmateriale inden du møder op til forundersøgelsen, medbring gerne en liste med spørgsmål du har til forløbet.

Ved forundersøgelsen må du meget gerne medbringe vores spørgeskema i udfyldt stand, du kan downloade det her. Der skal minimum gå en uge fra forundersøgelse til operationen må udføres.

### **Din tryghed er vores største prioritet:**

Ved konsultationen sikrer lægen sig, at du helbredsmæssigt er klar til operation. Der er enkelte specifikke sygdomme og medicinske behandlinger, som øger risikoen ved kirurgi, hvorfor vi må afstå fra at operere, se detaljeret liste her. Overvægt og rygning er blandt de to største risikofaktorer ved kosmetisk kirurgi. Det anbefales, at dit BMI er under 27 og må maksimalt være 30, du kan udregne dit BMI her. Du skal stoppe med rygning fra rygning 4 uger før operationen indtil fire uger efter operationen. Hvis der er behov for supplerende undersøgelse fx blodprøver, hjertekardiogram (EKG) osv aftales dette. Får du medicin aftaler du i samråd med kirurgen om der skal ændres eller pauseres i din behandling, læs her. Vi anbefaler at kvinder over 35 år får foretaget en mammografi inden operationen.

En stor tung barm kan give gener i form af nakke og rygsmerter, samt begrænse fysisk aktivitet så som løb. Desuden kan en stor barm resultere i at kroppen fremstår uharmonisk. Formålet med en brystreduktion er at mindske disse gener, man kan dog aldrig garantere at nakke og rygsmerter forsvinder, da der kan være andre årsager til disse. Ved de fleste brystreduktioner løftes brystet og brystvortens placering ligeledes opad til en mere æstetisk placering.

### **Før operationen:**

Hvis man er sund og rask, normalvægtig og ikke-ryger, har man det bedste udgangspunkt før en operation og vil have mindst risiko for at udvikle en komplikation. Hvis du ryger er det derfor vigtigt at du stopper med at ryge 4 uger før og 4 uger efter operationen. Er du overvægtig bør du tilstræbe et vægttab, så dit BMI er tæt på 25. Forskellige former for medicin og naturpræparater påvirker blødningstendensen, hvorfor du i samråd med kirurgen skal pausere visse behandlinger inden en operation. Undgå gerne alkohol en uge før operationen.

### **På operationsdagen:**

Et brystreduktion foretages i fuld bedøvelse, hvorfor det er vigtigt, at du er fastende i 6 timer før operationen, du må dog godt drikke et enkelt glas saft eller vand op til 2 timer før operationen, men ingen mælkeprodukter.

Når du ankommer til klinikken, får du anvist din seng af sygeplejersken. Du har en samtale med kirurgen, så evt spørgsmål til forløbet kan afklares, derefter laves optegninger på huden og der tages fotos til din journal. Herefter møder du anæstesi (bedøve) lægen, som informerer dig om bedøvelsen og giver dig smertestillende medicin. Du er nu klar til operation.

### **Operationen:**

Selve operationen tager omkring 2 timer, du får lagt lokalbedøvelse i huden, hvor snittene lægges. Under operationen får du forebyggende antibiotika, som mindsker risikoen for infektion. Kirtelvæv og hud fjernes og brystvorten løftes op på sin nye placering. Hvis det skønnes nødvendigt får du anlagt et dræn. Du får anlagt plaster (micropore) på huden og til sidst en støttende BH.

### **Efter operationen:**

#### **Opvågning:**

Du ligger til opvågning på din sengestue, hvor du observeres af vores opvågnings sygeplejerske. Anæstesi lægen ordinerer smerte- og kvalmestillende medicin. Lokalbedøvelsen virker i 4-6 timer og man har sjældent meget ondt når man vågner op. Efter et par timers sengeleje er

man som regel frisk nok til at komme ud af sengen og få lidt at spise og drikke.

### **Udskrivelse:**

4-6 timer efter operationen er næsten alle klar til at blive udskrevet. Du skal hentes af en pårørende og må ikke være alene i det første døgn efter operationen. Har du ikke mulighed for dette, kan indlæggelse på klinikken arrangeres.

### **Sports-BH & plaster:**

Du får efter operationen anlagt en støttende BH, som du skal anvende 4 uger døgnet rundt og yderligere 4 uger i dagtid. Vi anbefaler at du benytter microporeplaster i 3 måneder.

### **Smerteplan:**

Du får en smerteplan med hjem som instruerer dig i hvilken og hvor meget smertestillende medicin du skal tage. Vi giver medicin med til de første par dage og der bliver udstedt elektronisk recept, som kan benyttes på alle apoteker.

### **Smerter:**

Det første døgn er som regel ikke forbundet med stærke smerter. Smerterne tager ofte til i løbet af de første 2-4 dage, det er vigtigt at man tager den ordinerede smertestillende medicin. Smerterne begynder at aftage omkring 7 dagen, men man skal forvente at være øm i 3-4 uger.

### **Kontrol, trådfjernelse og plaster:**

Du skal til kontrol efter 10-14 dage, hvor trådenderne afklippes. Der planlægges her tid til 3 måneders kontrol

### **Fysisk aktivitet:**

Det er vigtigt at du lytter til din krop og undgår at lave bevægelser der gør ondt. Du skal allerede fra 1. dag efter operationen være ude af sengen og gå stille og roligt rundt.

I de første 2 uger er det **meget** vigtigt at undgå tunge løft og stød. Tænk over praktiske ting som at undgå tøj du skal have af/på over hovedet i de første uger. Efter 2 uger må du gradvis øge dine bevægelser og foretage normale løft.

**Sport:** Du kan gradvist begynde at træne isolerede benøvelser efter 3-4 uger, fx en tur på motionscykel. Løb og vægttræning af overkroppen efter 6-8 uger. Start stille og roligt ud og øg vægt/intensiteten uge for uge. Hvis brystet bliver spændt efter en træning er du gået for tidligt eller hårdt i gang, hold da en uges pause før du træner igen.

**Sovestilling:** Vi anbefaler at man sover på ryggen de første 3-4 uger efter operationen.

**Bilkørsel:** Du må ikke køre bil så længe du har smerter, du skal kunne reagere normalt.

**Sol:** Beskyt arret mod sollys vha solcreme faktor 30 eller derover, særligt i det første år.

**Arbejde:** Du kan forvente at genoptage stillesiddende arbejde efter 10-14 dage. Fysisk krævende arbejde kan genoptages efter 3-4 uger.

**Bad:** Du kan bade dagen efter operationen, plastret kan tåle at blive vådt, tør det med håndklæde eller hårtørret.

### **Følgvirkninger og risici ved brystløft:**

#### **Føleforstyrrelser:**

I de første måneder efter operationen er det normalt at opleve forskellige føleforstyrrelser i form af stikken, prikken og jag. Manglede følelse ses også i de første måneder, men permanente føleforstyrrelser efter 1 år er derimod sjældne, ses hos under 1 %

#### **Blødning:**

Det er normalt at du i dagene efter operationen kan udvikle blå mærker, men en operationskrævende blødning er derimod sjælden ( under 1 %).

### **Infektion:**

Der kan opstå en overfladisk sårinfektion som er kendetegnet ved rødme af huden, typisk omkring arret og behandles effektivt med antibiotika.

### **Ar:**

Arrene er umodne (røde) op til de første 12 måneder efter operationen, hvorefter de bleges af. En sjælden komplikation (under 1 %) er en overreaktivt arvævsdannelse som giver et tykt og uskønt ar.

### **Amning:**

Evnen til at amme kan blive påvirket af et brystreduktion, så overvej at udskyde operationen til efter du har fået dine børn. Har du netop overstået amning skal der gå minimum 6 måneder før operationen kan foretages.