

RINTOJEN PIENENNYSLEIKKAUS -POTILASOHJE

Rintojen pienennysleikkauksen aiheena on raskaista rinnoista johtuva niska-hartia-alueen kipuvaiva ja/tai hankalat ihon ärsytysoireet. Toimenpide tehdään yleisanestesiassa ja se kestää yleensä 2-3 tuntia. Tavallisesti kotiutuminen onnistuu ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä päivänä. Jonkinasteisia leikkaushaavan paranemisen ongelmia esiintyy ainakin 10%:lla. Siksi on tärkeää, että mahdolliset perussairaudet (kuten diabetes) ovat tasapainossa ja leikkauksen alueen iho on hyvässä kunnossa. Tupakointi haittaa haavan paranemista monella mekanismilla ja siksi on erityisen tärkeää lopettaa tupakointi vähintään 4 viikkoa ennen leikkausta.

Haavojen hoito ja paraneminen

Verta ja kudosnestettä imevät laskuputket (dreenit) poistetaan yleensä 1. leikkauksen jälkeisenä päivänä. Haavat peitetään leikkaussalissa hengittävällä haavateipillä. Rintoja voi suihkuttaa normaalisti pesujen yhteydessä. Käytä nestemäistä, mietoa saippuaa. Hiukset voit pestä normaalisti shampooilla. Suihkun jälkeen rinnat kuivataan pyyhkeellä hankaamatta, kevyesti taputellen. Haavojen tukena käytetään haavateippiä (esim. Micropore®) ainakin 4 viikkoa. Haavateippi edesauttaa siistimmän arven muodostumista. Teipit voi vaihtaa noin viikon välein. Irronneet ja veriset teipit voi vaihtaa uusiin tarvittaessa.

Voit poistaa teipit, jos:

- Haavasta tihkuu verta tai kudosnestettä. Tällöin erittävä haavan kohta peitetään suihkun jälkeen teipin sijasta esim. rasvaharsolla ja imevällä taitoksella.
- Teippi aiheuttaa ihoärsytystä.

Saunan kuumia löylyjä on hyvä välttää noin kuukauden ajan. Uimista suositellaan vasta, kun haavat ovat parantuneet täysin kiinni. Voit käyttää deodoranttia ja ajaa kainalokarvat kainalosta tottumukseksi mukaan.

Haavojen paraneminen on yksilöllistä ja haavan kohdalle jää aina jonkinlainen arpi. Arpien vaaleneminen on hyvin yksilöllistä. Arpihoidon tarpeellisuus arvioidaan jälkitarkastuksen yhteydessä. Arpihoito on kivutonta ja helppoa toteuttaa omatoimisesti ohjauksen jälkeen. Arpien lopullinen ulkonäkö on arvioitavissa vasta n. ½-1 vuoden kuluttua leikkauksesta.

Ompeleet

Haavat suljetaan joko ihon päällä näkyvin poistettavin ompelein tai ihon sisäisin sulavin ompelein. Ihon pinnan alla olevien sulavien ompeleiden kohdalla voi esiintyä lievää punoitusta ja niukkaa kudostunnetta eritystä (ommelfisteli), joka ei tarkoita haavainfektiota. Ompeleet poistetaan erillisen ohjeen mukaan omalla terveysasemalla tai työterveysasemalla. Myös sulavat ompeleet voivat jäädä osittain näkyville ja niitä voi tarvittaessa poistaa noin kahden viikon kohdalla.

Rintojen muoto ja tuntemukset

Rintojen lopullista muotoa voidaan arvioida vasta noin puolen vuoden kuluttua leikkauksesta. Rintojen turvotus, kiputuntemukset, kosketusarkuus, sekä mustelmaisuus ovat normaaleja leikkauksen jälkeisiä ilmiöitä. Oireet poistuvat vähitellen. Nännin ja nännipihan tunto voi olla kuukausien ajan alentunut ja joillekin jää pysyviä tuntuhäiriöitä. Rinnat suurentuvat tai pienentyvät jos painosi nousee tai laskee.

Kivunhoito

Kipulääkkeeksi sopivat ilman reseptiä saatavat tulehduskipulääkkeet ja parasetamoli. Suosittelemme käyttämään niitä säännöllisesti ensimmäisten leikkauksen jälkeisten päivien ajan, erityisesti ennen olkavarren liikeharjoituksia.

Rintaliivien käyttö

Hyvin rintaa tukevia liivejä tulee pitää yötä päivää noin neljän viikon ajan. Lisäksi suositellaan, että tukevia rintaliivejä käytettäisiin päiväsaikaan ainakin puoli vuotta, koska rintojen lopullinen muotoutuminen kestää hyvinkin niin kauan. Osastolta lainaksi annettujen rintaliivien sijasta voit käyttää myös muita samalla tavoin rintaa tukevia liivejä.

Liikkuminen ja asentohoito

Ensimmäisen kuukauden ajan sinun tulisi nukkua enimmäkseen selällä, jottei rintoihin kohdistu painetta. Normaali liikkuminen, kevyet kotityöt ja kävely sallitaan heti. Ensimmäisen 4-6 viikon aikana sinun tulee välttää raskaita kantamuksia ja nostamisia sekä muuta kovaa räsitystä ja hikoilemista (aerobic,

juoksu, voimailu, pallopelit, hiihtäminen). Olkanivelen liikeharjoituksia on hyvä suorittaa 1-2 kertaa päivässä fysioterapeutin antamien ohjeiden mukaisesti. Kun haavat ovat hyvin parantuneet, uinti on erityisen suositeltava liikuntalaji olkanivelen liikelaajuuden harjoittamiseksi. Avantouintia ei suositella ensimmäisen 4 viikon aikana.

Mikäli toipumisessa tai haavan paranemisessa on ongelmia, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon, leikkausosastolle (06) 826 4637, kirurginen osasto 10 (06) 826 4310, kirurginen osasto 7 (06) 826 4303 tai yhteispäivystykseen 116117.