



Doporučení po redukční/modelační operaci prsů

- Obvaz a operační rány se snažte udržet v suchu a v čistotě, snížíte tak riziko infekčních komplikací. Pokud se rány hojí dobře, je možno se od 4.–6. pooperačního dne opatrně sprchovat. Zda je to možné právě u Vás, Vám sdělí ošetřující lékař. Náplasti jsou v tomto případě obvykle nalepeny přímo na ránu a proto je při sprchování ponechte na místě, pouze opatrně osušte. V ostatních případech však operační ránu namočit ani sprchovat do jejího zhojení nelze. Stehy se obvykle odstraňují po 2–3 týdnech od operace, ale převážná většina stehů je vstřebatelných. Doba rekonvalescence po této operaci bývá v závislosti na rozsahu operace, pooperačním průběhu a druhu a namáhavosti vykonávané práce 3 až 6 týdnů.
- Hojení operační rány je spojeno s určitou mírou bolestivosti, která by měla mít tendenci k pozvolnému ústupu. Bývá malé, maximálně střední intenzity. Pro tlumení bolesti spojené s nekomplikovaným pooperačním hojením jsou dostačující běžně dostupné léky proti bolesti ve standardním dávkování, které je vždy uvedeno v příbalovém letáku.
- Po tomto typu operace prsů je vždy nutné nosit po dobu cca 4–8 týdnů speciální elastické prádlo, které usnadňuje hojení rány a napomáhá formovat správný tvar prsů. Speciální elastickou podprsenku je nutno nosit po celou dobu rekonvalescence ve dne i v noci. I poté ale doporučujeme po určitou dobu nosit pevnou sportovní podprsenku při sportovní zátěži. Volba běžného spodního prádla po skončení rekonvalescence není omezena, je nutno dbát pouze na jeho pohodlnost.
- Při operaci prsů vždy vznikají větší či menší jizvy a jejich vzniku se nelze vyhnout. Naší snahou je vytvořit takové jizvy, které jsou co nejmenší a které co nejrychleji vyztřejí a jsou poté co nejméně nápadné. Obecně platí, že každá jizva vyztřeje minimálně 3–6 měsíců, u rozsáhlých jizev tento proces může trvat až 2 roky. Počáteční zarudnutí jizvy, která je někdy barevně výrazná, postupně odeznívá, jizva bledne a stává

se méně nápadnou. Může také dojít k roztažení jizvy, jejímu ztuhnutí nebo k vytvoření hypertrofické, výjimečně keloidní, jizvy. Aby k tomu nedošlo a aby jizvy co nejrychleji a co nejlépe vyžrávaly doporučujeme několik opatření.

- Jizvu je vhodné promašťovat mastným krémem. Lze použít jakýkoliv mastný krém, optimálně s co nejjednodušším složením, abychom zabránili případné alergizaci. Lze také použít masti s příměsí silikonu, které by měly snižovat riziko vzniku hypertrofických jizev. Jizvu je vhodné chránit před slunečním zářením nejméně po dobu 2–3 měsíců po výkonu. Lze ji chránit mechanicky např. přelepením náplastí nebo zakrytím oděvem, nebo krémy s ochranným UV faktorem, nejlépe faktor 30 a více.

- Působení trvalého tlaku zabraňuje hypertrofickému hojení a urychluje vyžrávání jizev. Cca za 2 týdny po odstranění stehů proto doporučujeme začít provádět tlakové masáže. Ty se provádí tak, že tlačíte bříškem prstu na jizvu proti podkladu takovou silou, aby se nehtové lůžko odkrivilo a tlak ponecháte působit cca 30 sekund. Poté povolíte a prst přesunete na vedlejší část jizvy a celý postup opakuje. Přes jizvu tedy prstem nepřejíždíte, pouze tlačíte. Tímto způsobem promasírujete celou jizvu. Tlakové masáže provádějte alespoň 5× denně po dobu 10 minut. Čím častěji, tím lépe. Viditelný efekt lze očekávat nejdříve za 1–2 měsíce. U starších nebo rozsáhlých jizev se výsledek může dostavit i později.

- Vzhled jizev je možno dále zlepšit a vyžrávání urychlit použitím silikonových gelů. Jedná se o tuhé gely, které se neroztírají, ale přikládají se na zhojenou jizvu. Přikládají se gelovou stranou na jizvu a je nutno je připevnit náplastí, obvazem nebo kompresivním náplekem, protože samy o sobě na kůži nedrží. Mohou být přiloženy až 18 hodin denně, ale pak je nutno je sejmut a nechat pokožku několik hodin volně dýchat. Gely jsou omyvatelné a používají se opakovaně.

- Opakovaná aplikace biostimulačního laseru zabraňuje tvorbě hypertrofických jizev a urychluje jejich vyžrávání. Biostimulační laser by však měl být podáván v dostatečné dávce. Doporučujeme obrátit se na specializované pracoviště, které se laserovou léčbou jizev zabývá.

- V případě zhoršení bolestí, zvětšení otoku prsů, zvýšení tělesné teploty nebo při prosakujícím obvazu doporučujeme kontrolu lékařem dříve než bylo domluveno. V takovém případě využijte v pracovní době naši ambulanci, v mimopracovní době (od 15:30 do 07:00) oddělení urgentní medicíny – Pohotovost-Emergency naší nemocnice.