

## Armplastik - Det du SKAL vide

### Hvad skal jeg være opmærksom på inden operationen?

Operationen vil efterlade ar, som i nogle tilfælde, kan være røde og hævede. Arret bliver ofte pænt, men meget få vil udvikle et skæmmende ar.

Når du bliver opereret vil der ske en påvirkning af følesansen. I månederne efter operationen, kan der forekomme føleforstyrrelser, såsom prikke og stikken, i arrene. Dette vil med tiden forsvinde i takt med, at gendannelsen af følesansen. Der kan dog være små områder med permanent tab af følesans.

### Hvad sker der til forundersøgelsen?

Forundersøgelsen starter med, at du får en sname med plastikkirurgen om eventuelle ønsker du har omkring indgrebet. Efterfølgende, vil du blive undersøgt, så det kan afgøres, hvilken behandling, der vil give de bedste resultater. Når dette er bestemt, vil du blive informeret om forløbet fra før til efter indgrebet.

Bemærk, at resultaterne efter et kosmetisk indgreb ikke er vedvarende. Her vil aldrigprocessen, graviditet, rygning og vægtøgning påvirke resultatet på over tid.

Du får mindst en uges betænkningstid, efter forundersøgelsen, før den endelige aftale om operationen er gældende.

### Hvordan skal jeg forberede mig til operationen?

Før operationen er forberedelsen vigtig, for at du opnår det bedst mulige resultat. Din vægt helst ligge på BMI 25. Du må ikke ryge minimum 4 uger før din operation, da det er en af de største faktorer til komplikationer, såsom dødt væv og infektion. Efter operationen, må du ikke starte igen, før efter 4 uger, da huden skal nå at hele.

Du skal være opmærksom på, at nogle typer præparater/medicin kan komplicere operationen og kan medføre blødningsproblemer. I forbindelse med forundersøgelsen, skal du konsulteres af en speciallægen om, hvordan du skal tage din medicin, før, under og efter operationen.

Det er vigtigt at du møder fastende på klinikken. Da du skal opereres i fuld bedøvelse. Du må du ikke drikke alkohol efter kl. 20 dagen inden. 6 timer før operationen må du ikke spise eller drikke. Det skal pointeres, at du gerne må fortsætte med at drikke vand eller anden sukkerholdige læskedrik, fx æblejuice eller iste, indtil 2 timer før operationen. De sidste 2 timer før operationen må du intet indtage.

### Hvad sker der under operationen?

Når du ankommer til Warberg Klinikken på operationsdagen, bliver du modtaget af din sygeplejerske og vist til den rette stue. Her får du udleveret det operationstøj som du skal have på under indgrebet. Herefter bliver du tilset af vores anæstesilæge, der vil informere dig om bedøvelsen og give dig den rette medicin, som forberedelse til operationen.

Vores plastikkirurg vil herefter foretage den nødvendige optegning på huden. Derefter bliver du ført til operationsstuen, hvor operationssygeplejerske og anæstesisygeplejerske venter dig.

En armplastik tager fra 1,5 til 2 timer, afhængigt af om der skal foretages fedtsugning i forbindelse med operationen. Ved operationen fjernes den overskydende hud med underliggende fedt på indersiden af overarmen. Derefter trækkes huden sammen og syes i tre lag, og der anbringes eventuelt to små dræn (plastikslanger), som fjerner overskydende væske fra såret. Du får en stram bandage om armene, som skal hjælpe til at støtte vævet efter operationen.

### Hvad er følgerne forbundet med operationen?

Operationen kommer til at efterlade ar, som vil være røde og i nogle tilfælde, kan være hævede. Arret bliver ofte pænt, men meget få vil udvikle et skæmmende ar (hypertrofisk ar eller keloid). Her kan det være nødvendigt, at behandle arret med binyrebarkhormon gentagende gange. Det ses oftest, at der går et til to år, før arret har fået sit endelige udseende.

Når du bliver opereret vil der ske en påvirkning af følesansen. Her oplever man følelseløshed i et område af huden. I de forløbne måneder efter operationen, kan der forekomme føleforstyrrelser, såsom stikken og prikken i arrene. Dette vil med tiden forsvinde, i takt med at følesansen gendannes. Der kan dog være mindre områder med permanent tab af følesans.

### Hvilke risici er forbundet med operationen?

Hos omkring 1% af vores patienter, vil der være blødning i timerne efter operationen. Dette vil medføre en ny operation, oftest i fuld bedøvelse. Det kan være en af årsagerne til, at forlænge den tid du er indlagt, med en ekstra dag.

En infektion ses sjældent, men kan ikke udelukkes. Dette vil kræve en antibiotika behandling. Du bør selv holde øje med om der opstår infektion. En infektion vil typisk være synlig efter 1-2 uger, hvor der opstår rødme og hævelse, med tiltagende smerter og feber.

Der kan i sjældne tilfælde opstå hævelse af armene, som i endnu færre tilfælde blive permanente (lymfødem).

### Hvad sker der lige efter operationen?

Efter operationen bliver du transporteret til opvågningsafsnittet, hvor du kommer under observation af vores sygeplejersker. Her vil du ligge indtil du er vågen nok til at komme på sengestue. Under operationen vil du få lagt lokalbedøvelse, som skal sørge for, at du får relativt få smerter de første timer efter operationen. Løbende, som lokalbedøvelsen aftager, vil din sygeplejerske sørge for smertestillende medicin, så dine smerter holdes på et minimum.

Allerede under indlæggelsen vil du komme op og gå, da det vil begrænse risikoen for blodpropper i benene. Morgenen efter vil du blive udskrevet. Du vil få smertestillende medicin med hjem, sammen med en anvisning for hvordan tabletterne skal tages. Hvis der er anlagt dræn, vil disse blive fjernet før du tager hjem.

Den tråd huden er syet sammen med vil forsvinde af sig selv. Du vil modtage et tilbud på kontrol efter 12-14 dage, hvor vi undersøger om alt er som det skal være.

Du skal komme til kontrol hos plastikkirurgen 3-6 måneder efter operationen. Den præcise tid aftales ved udskrivelsen, eller ved et senere opkald. Det er almindeligt at være sygemeldt fra sit arbejde i 1-2 uger efter operationen, mens det i særlige tilfælde, f.eks. ved fysisk krævende arbejde, kan være op til 3 uger.

### Er der noget jeg skal undgå efter operationen?

Du skal du lytte til din krops signaler. Forekommer der ubehag eller smerte, skal du undlade den aktivitet der fremkalder smerten. Du kan allerede dagen efter operationen gå små ture, men mere intens motion, såsom løb og cykling, skal du vente 2-3 uger med. Mere krævende sportsaktiviteter, såsom styrketræning, skal du vente med til 6-8 uger efter operationen.

Du vurderer selv, hvornår du kan køre bil igen. Det kræver at du kan reagere optimalt i enhver situation. Så længe du har smerter, er det derfor ikke tilrådeligt at køre bil.

Allerede dagen efter operationen kan du tage brusebad. Her kan du med fordel anvende Micropore plaster, som du får udleveret af klinikken. Det anbefales at anvende dem på arret i de første 3 måneder. Plasteret er til for at give pænere ar og beskytte mod solen. Efter du er færdig med at bruge dit plaster, skal du smøre solcreme faktor 15 på arret, når det er udsat for sol. Du skal undgå at bade i pools og havvand i op til 4 uger efter operationen.