

Armplastik

- Det du SKAL vide

Introduktion: Armplastik, også kendt som brachioplastik, er et kirurgisk indgreb, der udføres for at forbedre udseendet af overarmene ved at fjerne overskydende hud og fedt. Der er flere grunde til, at folk vælger at få udført armplastik. Dette kan eksempelvis være pga. overskydende hud efter vægttab eller aldersrelateret hudtab. Over tid eller efter betydeligt vægttab kan huden på overarmene strække sig og blive løs.

Sammen med kirurgen gennemgår du dine ønsker til indgrebet, og herefter vil du undersøges for at finde ud af, hvilken behandling, der vil give det bedste resultat. Vi foretager to slags armplastikker: stor armplastik, med ar der går fra armhulen og ned til albuen og en lille armplastik, hvor arret placeres tæt ved armhulen. Der er stor forskel på resultatet af disse to typer armplastikker. Det er individuelt hvilket indgreb der passer til dig. De fleste ønsker så få ar som muligt, dog man kan ikke forvente at alt hud reduceres på hele armens længde, når der foretages en lille armplastik. Vores kirurg vil gennemgå hvad de to typer indgreb med dig, så du kan beslutte dig på et kvalificeret grundlag.

Hvad sker der under operationen?:

Stor armplastik: Indgrebet 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.

Lille armplastik: Indgrebet tager 1,5 time, afhængigt af om der skal foretages fedtsugning i forbindelse med operationen. Ved operationen fjernes der hud ved armhulen, hvortil der trækkes til et maksimum. Huden syes sammen med indvendige tråde, der er selvopløselige, og derfor ikke skal fjernes.

Tiden lige efter operationen: I sjældne tilfælde vil blå mærker og hævelse i armene være i op til 3 uger. Der går typisk 3-6 måneder før, at du kan vurdere det endelige resultat af indgrebet.

Smerter: Der kan forekomme smerter efter operationen, hvilket kan afhjælpes ved smertestillende medicin, som du får udleveret af klinikken til to døgn. Hvis du har behov for yderligere, kan der hentes mere smertestillende på recept, på apoteket dagen efter operationen.

Kontrol, trådfjernelse og plaster: Den tråd, huden er syet sammen med, vil forsvinde af sig selv. Du vil modtage et tilbud på kontrol efter 7 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.

Kompression og bandager: Du får en stram bandage om armene, som skal hjælpe til at støtte vævet efter operationen. Det anbefales at anvende Micropore plaster på arret i de første 3 måneder. Plasteret er til for at give pænere ar og beskytte mod solen.

Fysisk aktivitet: Du skal 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.

Sport: Du bør vente 2-3 uger med at dyrke mere intens motion, såsom løb og cykling. Mere krævende sportsaktiviteter, såsom styrketræning, skal du vente med til 6-8 uger efter operationen.

Pool/havbad: Du skal undgå at bade i pools og havvand i op til 4 uger efter operationen. Arrene skal være helet og sårskorperne skal være faldet af.

Sovestilling: Du må sove i den stilling, du finder mest behagelig. For at mindske risikoen for hævelse i armene, kan det i dagene efter operationen være bedst, hvis du ligger puder under armene.

Bilkørsel: 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.

Sol: Du bør umiddelbart undgå sol på såret/arrene de første 6 måneder. Når du er udsat for sol, skal du smøre solcreme faktor 15 på arret.

Arbejde: 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.

Bad: Allerede 2 dage efter operationen kan du tage brusebad. Her kan du med fordel anvende Micropore plaster, som du får udleveret af klinikken.

Føleforstyrrelser: Når du bliver opereret, vil der ske en påvirkning af følesansen. Her oplever man følelsesløshed 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.

Blødning: Hos omkring 1% på verdensplan, vil der være blødning i timerne efter operationen. Dette vil medføre en ny operation, oftest i fuld bedøvelse.

Infektion: 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.

Ar: 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. Fortæl os gerne hvis du tidligere har udviklet ovenstående ar.

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

Hæmatom: Hæmatom er en blodansamling under huden, der kun sker for ca. 3-4% på verdensplan. Disse skal eventuelt fjernes af plastikkirurgen.

Serom (væskeophobning): Der er risiko for væskeophobning i armene.

Nekrose (vævsdød): Der er risiko for vævsdød i området af indgrebet.

07-09-2023 Version 3.0