

## Patientinformation om armplastik

**Formål/definition:** Armplastik, en opstramning af løs hud på armene via et kirurgisk indgreb. Meget løs hud på armene kan både være fysisk generende eller være til gene rent kosmetisk, men kan reduceres med et kirurgisk indgreb. Effekten af en armplastik er langvarig.

**Arrets placering:** Arret placeres på indersiden af overarmen og strække sig ned over eller under albueleddet, afhængig af den løse huds udstrækning.

### Forundersøgelse

Den første konsultation hos en af vores speciallæger i plastikkirurgi handler om at lytte til dine behov, ønsker og forventninger og sørge for, at du får den rigtige information og svar på dine spørgsmål. Du får blandt andet information om, hvilke behandlinger, der bedst kan imødekomme det resultatet, du ønsker.

Ved forundersøgelsen foretager kirurgen også en faglig og helbredsmæssig vurdering af dig og på baggrund heraf, taler I om dine muligheder og de risici, der altid er ved en operation.

Du er velkommen til at tage en ven eller et familiemedlem med til forundersøgelsen, da der er mange informationer, og det er vigtigt for os, at du føler dig tryk.

Børn må desværre ikke være med ved forundersøgelsen.

**Betænkningstid og booking:** I følge loven kan du først give samtykke til operationen og blive opereret, når du har haft 7 dages betænkningstid efter forundersøgelsen, men du er velkommen til at booke en operationstid, efter du har været inde til forundersøgelse.

### Forberedelse til operationen

Dage/uger før operationen	Undgå /ophør med følgende
6 uger før og 4 uger efter operationen	Ophør/ hold pause med <b>rygning/E- cigaretter</b> . Dette for at nedsætte risikoen for dårlig sårheling, lungeproblemer og infektioner i forbindelse med operationen.
4 uger før f operationen	Hvis du drikker mere end 4 genstande dagligt, bør du ophøre fuldstændigt med at indtage <b>alkohol</b> .
30 dage før og efter operationen	Undgå at få lavet <b>tatoveringer, piercinger eller større tandlægearbejde</b> fx fyldninger. Dette skyldes at der i forbindelse med disse indgreb kan danne sig bakterier i blodet.
21 dage/ 3 uger før operationen	Hvis du får <b>vægtreducerende medicin</b> fx WegoVy skal du holde pause 3 uger inden operation.  Du kan genoptage behandlingen lige efter operationen.
7 dage før operationen	Hvis du tager <b>naturlægemidler</b> , der kan påvirke blodets evne til at størkne fx Q10, fiskeolie, Baldrian, Ginseng, Ginko, hvidløgspulver / ingefær eller E-vitamin, skal du holde pause med dette.  Du kan genoptage behandlingen en uge efter operationen.
3 dage før operationen	Hvis du tager <b>lægemidler</b> , der indeholder acetylsalisylsyre (Magnyl, Asperin m.fl.) skal du holde pause med dette.  Du må <b>ikke</b> stoppe med at tage hjertemagnyl eller anden blodfortyndende medicin ( Clopidogrel, Marvan m.fl) uden at have konfereret det med ordinerende læge. Hvis der kan pauseres med Clopidogrel er det i <b>5 dage</b> før operationen.  Du kan genoptage behandlingen 3 dage efter operationen.

	<p>Hvis du tager <b>gigtmedicin</b> (Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac etc.) skal du holde pause i 3 dage evt. efter aftale med din praktiserende læge eller reumatolog.</p> <p>Du kan genoptage behandlingen lige efter operationen.</p>
--	---

## Tjekliste før operationen

- Køb Paracetamol a 500mg til en uges forbrug
- Det er en god ide at købe ind og lave mad til en uge, så du kun skal koncentrere dig om at restituere efter operationen.
- Aftal med en pårørende, at du bliver hentet efter operationen og passet de næste 24 timer. Du må ikke selv føre bil, men gerne køre med som passager.

## Faste før operationen, da indgrebet foregår i fuld bedøvelse

Generelt gælder disse regler:

- Er dit mødetidspunkt inden kl. 12.00, skal du faste fra kl. 00.00 natten til din operationsdag. Det vil sige, at du ikke må spise, drikke, ryge eller tygge tyggegummi derefter.
- Er dit mødetidspunkt efter kl. 12.00, skal du faste 6 timer før mødetidspunktet. Det vil sige, at du ikke må spise, drikke, ryge eller tygge tyggegummi derefter.
- Vi anbefaler dog, at du drikker 1-2 glas TYND SAFT eller VAND, altså klare væsker, indtil 2 timer før dit mødetidspunkt, ikke noget andet.
- "Klare væsker" betyder, at væsken skal være helt gennemsigtig – ingen mælk, ingen smoothies, ingen proteinshakes. Det er fordi selv små mængder fedt eller fibre kan ligge tungere i maven og tage længere tid at fordøje.

## På operationsdagen

- På operationsdagen skal du hjemmefra tage et brusebad med grundig sæbevask af krop og hår. Undlad at bruge creme på det område, der skal opereres.
- Klæd dig i løst behageligt tøj, gerne bluse med lynlås og flade sko.
- Smykker og evt. piercinger tages af og efterlades hjemme.

På operationsdagen møder du kirurgen, som gennemgår dagens forløb med dig, og sikrer, at du får svar på evt. spørgsmål. Lige før operationen vil kirurgen tegne på det område, der skal opereres.

Du taler også med vores narkosepersonale før operationen.

Har du pårørende med på operationsdagen, kan disse vente i vores lounge, men kan ikke komme med ind på operationsstuen eller opvågningsafsnittet.

## Operation og bedøvelse

En armplastik operation foregår i fuld bedøvelse, hvilket vil sige, at du sover under hele indgrebet.

Operationen varer ca. 2 timer.

Man begynder ofte med at foretage en lille fedtsugning under den hud, der skal fjernes. Det løsner huden og gør operationen nemmere. Herefter afskæres den løse hud og defekten sys sammen. Der anlægges en komprimerende bandage fra hånd til armhule.

## Efter operationen

Der er visse forhold, der øger risikoen for blodpropper særligt i benene og lungerne i forbindelse med kirurgi. Derfor anbefales nogle kunder at få en forebyggende indsprøjtning med et blodfortyndende stof på opvågningsafsnittet.

Der kan forekomme **smarter** umiddelbart efter operationen. Dette vil du kunne afhjælpe ved at tage tablet Paracetamol efter angivelse. I nogle tilfælde vil du have behov for stærkere smertestillende piller, som du får udleveret på klinikken.

Det er sædvanligvis ikke nødvendigt at være indlagt efter en armplastik operation. Du skal dog altid forblive på vores opvågning i nogle timer efter operationen, indtil du er frisk efter narkosen og klar til at tage hjem.

Før du bliver udskrevet, vil du blive tilset af plastikkirurgen, der har foretaget din operation. Sammen med sygeplejersken vil han sikre sig, at du har fået svar på alle dine spørgsmål.

Du får udleveret et akut telefonnummer til kirurgen til brug ved eventuelle akutte opståede problemer.

Vores opvågningsafsnit er et fællesafsnit for alle operationspatienter, du ligger således ikke alene, og derfor kan der heller ikke være pårørende til stede på afsnittet.

**Udskrivelse:** Du bør ikke være alene det første døgn efter bedøvelsen og bør blive hentet af en pårørende, som kan hjælpe til det første døgn efter operationen.

Du kan blive hentet efter ca. 2 timer efter operationen er afsluttet. Samlet set vil du være hos os i ca. 5 timer.

## De første dage efter operationen

**I gang igen:** Af hensyn til dit generelle velbefindende og for at forebygge dannelse af blodpropper, er det vigtigt at du hurtigt kommer på benene igen efter operationen, men også at du får hvilet, så kroppen får mulighed for at hele.

De første 2 dage må du ikke tage bad, derefter kan du gå i bad, når du har lyst. Du bør holde dig selv og dine arme i ro i 3-5 uger samtidig med anvendelsen af støttebandage.

I sjældne tilfælde kan sår og eventuelle blå mærker vare i op til 3 uger

## Anbefalinger efter armplastik

**Arbejde/løft:** Afhængig af arbejdets karakter, er langt de fleste patienter i stand til at genoptage arbejdet efter 1-2 uger. De første 3-5 uger efter operationen anbefaler vi, at du er lidt forsigtig hvad angår tunge løft.

**Bilkørsel:** Du kan køre bil, når du igen kan reagere helt normalt i enhver situation.

**Cremer:** Vent med at bruge cremer på arrene til de er fuldstændig helede og uden sår.

**Motion:** Du kan gå ture og cykle (ikke spinning), når du har lyst. Men vi anbefaler, at du tager det yderst med ro de første par dage. Vi anbefaler også, at du venter med løb og anden sport til 4 uger efter operationen.

**Svømmehal /havbad/ sauna:** Du skal vente med at gå i svømmehal, sauna og bade i havet indtil dine der ikke er sårskorpe på dine ar mere og de er helet helt op.

**Sollys:** Undgå direkte solesponering på arrene de første 12 måneder efter operationen.

Undgå **alkohol og rygning** i 4 uger.

**Øvrige forholdsregler:** Det er vigtigt, at du følger de anbefalinger opvågnings-sygeplejersken giver dig.

## Komplikationer

Alvorlige komplikationer er meget usædvanlige, men ved alle kirurgiske indgreb er der en risiko. Der kan være store variationer i den enkelte persons anatomi og evne til at hele, og resultatet er aldrig 100 % forudsigeligt, mulige komplikationer kan være:

- Reaktionen på **bedøvelsen**
- **Infektion**, hyppighed under 1%, behandles sædvanligvis med antibiotika.
- **Følelsesløshed**, som sædvanligvis er forbigående.
- **Hæmatom** er en ansamling af blod under huden, som eventuelt skal fjernes af kirurgen, hyppighed 3-4%.
- **Sårdannelse** og dårlig blodcirkulation i huden ved arret.
- **Serom**, serøs væskeophobning
- **Hævelse**
- **Blødning**
- **Trådene kan gå op** og dermed åbne operationssåret
- **Nekrose**, vævsdød
- **Keloid**, brede og tykke ar

## Hvad skal du være opmærksom på?

**Infektion:** Du skal være særlig opmærksom på tegn på infektion i form af feber, varme, hævelse og rødme. Mål gerne din temperatur, før du evt. kontakter os.

**Forstoppelse:** Noget af den medicin du får i de første par dage, kan give forstoppelse, derfor er det vigtigt, at du bevæger dig, drikker rigelig med væske og spiser fiberrigt.

## Genoptagelse af arbejde

De fleste, der er blevet opereret, er tilbage på arbejdet indenfor 1-2 uger, afhængig af omfanget af operationen og arbejdets karakter. Vi kan desværre ikke hjælpe dig med en sygemelding.

## Efterforløb og kontrol

Du får udleveret en kontroltid på operationsdagen.

- Den første kontrol vil være efter 10-14 dage hos vores sygeplejerske

- Den afsluttende kontrol hos kirurgen vil være efter ca. 3–6 måneder.

Du er velkommen til at tage en ven eller et familiemedlem med til kontrollen.  
Børn må desværre ikke være med ved kontrollen.

### Har du spørgsmål eller vil du læse mere?

Du er også velkommen til at ringe til klinikken på tlf. 70 27 57 57.

På vores hjemmeside vil du ligeledes kunne finde svar på mange spørgsmål.