

Реабилитация после абдоминопластики и операций по коррекции контуров тела

Памятка подходит пациентам после абдоминопластики, миниабдоминопластики, липосакции, бодилифтинга, подтяжки бедер (феморопластики), подтяжки плеч (брахиопластики), торсопластики и комбинированных операций на теле.

Успешный результат операции зависит не только от мастерства хирурга, но и от соблюдения рекомендаций в период восстановления. В первые недели организм активно восстанавливает ткани, уменьшаются отеки, формируются послеоперационные рубцы и новый контур тела.

Важно: сроки восстановления могут отличаться в зависимости от объема операции и индивидуальных особенностей организма. Всегда следуйте рекомендациям вашего пластического хирурга.

Первые сутки

После операции вы будете находиться под наблюдением медицинского персонала.

В первые часы возможны:

- сонливость после наркоза;
- умеренная болезненность;
- чувство натяжения кожи;
- отек тканей;
- небольшое количество отделяемого по дренажам (если они установлены);
- снижение чувствительности кожи.

После разрешения врача необходимо начинать вставать и совершать непродолжительные прогулки. Ранняя активизация улучшает кровообращение и снижает риск тромбоэмболических осложнений.

После абдоминопластики первые дни рекомендуется ходить немного согнувшись вперед. Такое положение уменьшает натяжение послеоперационного шва и делает восстановление более комфортным.

2–7 сутки

В этот период обычно достигают максимума послеоперационные отеки.

Могут сохраняться:

- синяки;
- чувство стянутости;
- снижение чувствительности кожи;
- умеренный дискомфорт при движении.

Необходимо:

- постоянно носить компрессионное белье;
- ежедневно совершать прогулки;
- соблюдать назначенную медикаментозную терапию;
- пить достаточное количество жидкости;
- употреблять пищу с высоким содержанием белка.

Избегайте:

- резких движений;
 - подъема тяжестей;
 - длительного сидения без движения;
 - посещения бани, сауны и горячих ванн.
-

7–14 сутки

Большинство пациентов отмечают значительное улучшение самочувствия.

При отсутствии противопоказаний возможно постепенное возвращение к повседневной активности и работе, не связанной с физическими нагрузками.

После удаления дренажей и полного закрытия послеоперационных ран врач может разрешить душ.

В этот период еще сохраняются отеки, поэтому оценивать окончательный результат операции преждевременно.

2–4 недели

Отек постепенно уменьшается.

Организм продолжает активно восстанавливать ткани.

Продолжайте:

- носить компрессионное белье столько, сколько рекомендовал хирург;

- ежедневно гулять;
- соблюдать питьевой режим;
- поддерживать полноценное белковое питание.

Запрещается:

- силовой спорт;
- упражнения на мышцы живота;
- бег;
- прыжки;
- интенсивные тренировки.

После абдоминопластики нельзя выполнять упражнения на мышцы передней брюшной стенки до разрешения лечащего врача.

1–3 месяца

Контуры тела становятся более выраженными.

Постепенно уменьшается плотность тканей, исчезает чувство натяжения.

По разрешению хирурга возможно постепенное возвращение к физическим нагрузкам.

Если операция включала ушивание диастаза прямых мышц живота, нагрузку на мышцы пресса начинают только после полного восстановления тканей и исключительно по рекомендации врача.

3–6 месяцев

Большая часть отеков исчезает.

Рубцы постепенно становятся светлее и мягче.

Форма тела приобретает более естественные очертания.

Для достижения наилучшего качества рубцов врач может рекомендовать силиконовые пластыри, гели или другие средства ухода.

6–12 месяцев

Именно в этот период оценивается окончательный результат операции.

Рубцы продолжают созреть, становятся менее заметными и постепенно светлеют.

Для сохранения результата рекомендуется поддерживать стабильную массу тела, соблюдать принципы здорового питания и регулярно выполнять разрешенную физическую активность.

Компрессионное белье

После большинства операций на теле необходимо постоянно носить компрессионное белье.

Оно помогает:

- уменьшить послеоперационный отек;
- снизить риск образования серомы;
- улучшить прилегание тканей;
- поддерживать сформированный контур тела;
- сделать восстановление более комфортным.

Срок ношения определяется хирургом индивидуально и обычно составляет от 4 до 8 недель.

Питание

Для полноценного восстановления организму необходим белок.

Рекомендуется включать в рацион:

- нежирное мясо;
- рыбу;
- яйца;
- кисломолочные продукты;
- овощи;
- фрукты.

Следует ограничить употребление соленой пищи, алкоголя и продуктов с высоким содержанием сахара, так как они могут усиливать отеки.

Курение

Никотин значительно ухудшает кровоснабжение тканей и увеличивает риск нарушения заживления ран.

Отказ от курения на период восстановления — одно из важнейших условий успешной реабилитации.

Частые вопросы

Когда можно полностью выпрямиться после абдоминопластики?

Обычно через 7–14 дней, постепенно, ориентируясь на собственные ощущения и рекомендации хирурга. Не пытайтесь насильно выпрямиться раньше времени — это может усилить натяжение тканей.

Когда уйдет отек?

Основная часть отека уменьшается в течение 2–3 месяцев, однако окончательное восстановление тканей может занять до года.

Когда можно заниматься спортом?

Легкие прогулки рекомендуются уже в первые сутки. Активные тренировки, бег и силовые упражнения обычно разрешаются через 6–8 недель после осмотра хирурга.

Когда можно спать на боку?

После большинства операций на теле — по мере уменьшения болезненности и только после разрешения врача. После абдоминопластики первые недели предпочтительно спать на спине с немного согнутыми ногами.

Когда необходимо срочно обратиться к врачу

Немедленно свяжитесь с лечащим хирургом, если появились:

- температура тела выше 38 °C;
- быстро увеличивающийся отек;
- выраженное покраснение кожи;
- кровотечение или обильные выделения из послеоперационной раны;
- неприятный запах из области швов;
- усиливающаяся боль, которая не уменьшается после приема обезболивающих препаратов;

- выраженная одышка, боль в груди или внезапный отек одной нижней конечности.

При появлении любых необычных симптомов не откладывайте обращение к врачу. Своевременная консультация позволяет быстро решить большинство возникающих вопросов и сделать период восстановления максимально безопасным.