

Реабилитация после маммопластики

Независимо от того, была выполнена увеличивающая маммопластика, подтяжка груди или редукционная маммопластика, успешный результат зависит не только от проведенной операции, но и от правильного восстановления. Соблюдение рекомендаций лечащего врача поможет снизить риск осложнений, ускорить заживление тканей и добиться красивого эстетического результата.

Важно: сроки восстановления индивидуальны и могут отличаться в зависимости от объема операции и особенностей организма. Приоритет всегда имеют рекомендации вашего пластического хирурга.

Первые сутки

В первые часы после операции вы будете находиться под наблюдением медицинского персонала.

В этот период нормальными считаются:

- сонливость после наркоза;
- чувство распирания или стянутости в области груди;
- умеренная болезненность;
- нарастающий отек;
- небольшие кровоподтеки;
- снижение чувствительности кожи.

Рекомендуется:

- начинать ходить сразу после разрешения врача;
- пить достаточное количество жидкости;
- принимать назначенные лекарственные препараты;
- отдыхать.

Запрещается:

- поднимать руки выше уровня плеч;
- выполнять резкие движения;
- самостоятельно снимать повязки.

2–7 сутки

Именно в этот период обычно достигают максимума послеоперационные отеки и синяки.

Это нормальный этап восстановления.

Продолжайте:

постоянно носить компрессионное белье;

принимать назначенные препараты;

больше ходить;

спать только на спине.

Избегайте:

физических нагрузок;

подъема тяжестей;

домашних работ, требующих напряжения рук;

посещения сауны и горячей ванны.

7–14 сутки

Большинство пациентов отмечают заметное уменьшение боли и улучшение самочувствия.

При отсутствии противопоказаний многие возвращаются к работе, если она не связана с физическими нагрузками.

В этот период важно:

продолжать носить компрессионное белье;

не поднимать более 2–3 кг;

избегать активной работы руками;

соблюдать рекомендации по обработке послеоперационных рубцов.

Не стоит оценивать форму груди именно сейчас. Из-за сохраняющегося отека она еще значительно отличается от окончательного результата.

2–4 недели

Самочувствие продолжает улучшаться.

Постепенно уменьшаются:

отеки;

чувство натяжения тканей;

дискомфорт при движениях.

Разрешается:

увеличивать продолжительность прогулок;

постепенно возвращаться к привычной повседневной активности.

По-прежнему не рекомендуется:

бег;

силовые тренировки;

упражнения на грудные мышцы;

плавание;

баня и сауна.

Интимная жизнь возможна после разрешения хирурга, избегая давления на грудную клетку и резких движений.

1–2 месяца

У большинства пациентов грудь становится значительно мягче и приобретает более естественную форму.

При хорошем заживлении врач может разрешить постепенное возвращение к физическим нагрузкам.

Даже если самочувствие полностью восстановилось, не стоит самостоятельно увеличивать нагрузку без согласования с хирургом.

3–6 месяцев

Продолжается внутреннее заживление тканей.

Имплант (при увеличивающей маммопластике) занимает окончательное положение, ткани становятся более мягкими, а рубцы постепенно светлеют.

Большинство ограничений к этому времени снимаются.

6–12 месяцев

Именно в этот период можно оценивать окончательный результат операции.

Грудь приобретает естественную форму, рубцы становятся менее заметными, а ткани полностью адаптируются к новому положению.

Для сохранения результата рекомендуется:

поддерживать стабильную массу тела;

носить поддерживающее белье во время занятий спортом;

защищать послеоперационные рубцы от солнечного излучения в течение первого года.

Когда необходимо срочно обратиться к врачу

Немедленно свяжитесь с лечащим хирургом, если появились:

температура тела выше 38 °C;

быстро увеличивающийся отек одной молочной железы;

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 отек одной нижней конечности.

При любых сомнениях или необычных симптомах не занимайтесь самолечением — своевременная консультация хирурга поможет избежать возможных осложнений.