



Stort vekttap kan føre til løst skinn på overarmene som i mange tilfeller kan være til en plage, også utover det rent utseendemessige. De fysiske plagene kan være tyngdefornemmelse og klasking som kan være sjenerende i forbindelse med fysisk aktivitet. Det kan være vanskeligheter med å få tøy til å passe. Det kan også være hudgysninger som gir hudirritasjoner i armhulen.

OBS! Papirkopi gjelder kun 2018-03-14, ellers må håndskreven signatur finnes

Reg. nr: Dok.typ:
38327-3 Rutine

Eier:
Merete Strømme

Godkjent av:
Lene Berner Sletbak

Gyldig fra:
2018-02-13

Hvem er egnet?

Overarmsplastikk egner seg for kvinner og menn som har løs hud på overarmene som gir fysiske eller kosmetiske plager. Mange opplever behov for å fjerne løs hud på overarmene etter vekttap. Er du fedmeoperert må det gå 2 år etter fedmeoperasjonen før man kan gjøre en overarmsplastikk. Dersom det dreier seg om forbedring av et uønsket utseende må man selv betale for inngrepet. Er tilstanden forbundet med overnevnte fysiske plager kan operasjonen søkes om å bli dekket via de offentlige avtalene med helseforetakene.

Holdbarheten av resultatet

Kroppens naturlige aldringsprosesser fortsetter, og vil med tiden endre resultatet. Hvor raskt kroppen eldes er individuelt og avhenger blant annet av arvelige faktorer, røyking og forandringer i vekt. Utover dette er det viktig å huske at operasjonen generelt er forbundet med en viss risiko og forbigående ubehag.

Forberedelser til operasjon**Forundersøkelse**

Før beslutningen om en overarmsplastikk tas, kommer du til en konsultasjon hos en plastikkirurg. Du får fortelle om hvilke plager du eventuelt har og hvilke ønsker du har med en operasjon. Vi anbefaler at du leser denne informasjonen grundig før konsultasjonen, og skriver ned eventuelle spørsmål. Det kan være en god idé å ta med en venn eller et familiemedlem til forundersøkelsen, siden det er mye informasjon å forholde seg til. Det er viktig at du føler deg trygg gjennom hele prosessen. På konsultasjonen planlegger dere hvilken operasjon som er den rette for deg, samt forventet resultat. Du blir

informert om inngrepet, det postoperative forløpet og mulige bivirkninger og komplikasjoner.

Faste

Du skal være fastende 6 timer før møtetidspunktet til operasjon. Du kan drikke «tynne» væsker som vann, saft, te og kaffe (uten melk eller fløte) inntil 2 timer før møtetidspunktet. Du skal ikke ta pastiller, tyggegummi, røyke eller snuse når du faster. Du kan ikke drikke alkohol etter kl. 20 kvelden før operasjonen.

Medisin

Enkelte medikamenter kan gi økt blødnings- eller blodproppfare i forbindelse med operasjon. Om du bruker blodfortynnende medisiner, må du opplyse om dette til sykehuset, og du vil få beskjed hvis det er noen av disse medisinene du skal slutte med før operasjonen. Se også eget informasjonsskriv ved innkalling til operasjon.

P-piller må seponeres 4 uker før operasjonen og starte opp igjen 2 uker etter operasjonen.

Resept

Du får tilsendt en resept på smertestillende til bruk etter operasjonen som kan hentes ut før operasjonsdagen.

Røyking og snus

Du skal ikke røyke eller bruke snus senest 3 uker før til 3 uker etter operasjonen. Røyk og snus nedsetter blodets evne til å transportere oksygen til vevet og dermed forsinket sårhelingen. Det kan gi større fare for komplikasjoner etter operasjonen som nekrose/dødt vev.

OBS! Papirkopi gjelder kun 2018-03-14, ellers må håndskreven signatur finnes

Hygiene før operasjonen

For å redusere infeksjonsfaren i forbindelse med operasjonen skal du dusje og vaske håret kvelden før, og på morgenen operasjonsdagen. All hud skal vaskes godt med såpe, vask spesielt nøyte rundt nese og munn, armhulene, navlen, underliv og lyskene. Det er viktig at all såpe skylles godt av. Tørk med rent håndkle og ta på rene klær. Du skal ikke smøre deg med hudlotion etter å ha dusjet.

Skal du operere steder på kroppen hvor det er kroppshår, skal kroppshår klippes. Det skal ikke barberes da dette kan gi hudirritasjon.

Hud, negler, navle og smykker
Du skal ikke bruke krem, parfyme eller sminke operasjonsdagen. Møt uten smykker og piercing. Neglene skal være korte, rene og uten neglelakk.

Kompresjonsplagg

Du kan få kjøpt Tubigrip på apoteket som er en type strømpe som benyttes som støtte og kompresjon etter operasjonen.

Dietter & allergier

Har du spesielle krav til kosten i form av dietter eller allergier ber vi deg vennligst kontakte Aleris før operasjonen.

Ernæring

Det er viktig at kroppen din er i best mulig ernæringsmessig balanse før en større operasjon. Hvis du er på slankekur eller en spesiell diett like før operasjonen, risikerer du at stoffskiftet er ute av balanse. Den anbefales at du i ukene før operasjonen inntar god, næringsrik og variert kost.

Transport

Du må avtale med en pårørende eller venn om å hente deg og bli hos deg det første døgnet etter utskrivelsen. Du kan ikke kjøre hjem selv eller ta offentlig

transport alene hjem etter operasjonen. Sykehuset kan være behjelpelig med å bestille taxi ved behov.

Tilsyn

Du skal ikke være alene det første døgnet etter utskrivelsen og det er viktig at det i forkant avtales tilsyn av en voksen person som skal være sammen med deg.

Selve operasjonsdagen**Ankomst**

Ved ankomst henvender du deg i resepsjonen. Du blir hentet av sykepleier som hjelper deg med forberedelse før operasjon. Anestesilegen informerer deg om bedøvelsen og kirurgen foretar en opptegning av operasjonsområdet og svarer på eventuelle spørsmål.

Operasjonen

Operasjonen varer ca. 1,5 time og foregår i full narkose. Overskuddshud blir fjernet fra albue til armhule. Det blir sydd i 2 lag med tråd som er selvoppløslig. Det kan være at man forsterker ytterligere med noen enkeltstående hudklips.

Smerter

Du må regne med et visst ubehag/smerter og nedsatt funksjon den første uken etter operasjonen. Du kan derfor ha bruk for noe smertestillende. Du får tilsendt resept på smertestillende sammen med innkallingsbrevet til de første dagene etter operasjonen.

Mobilisering

Av hensyn til forebyggelse av blodpropp, er det viktig at du raskt kommer deg på bena igjen etter operasjonen. En sykepleier hjelper deg med dette. Du skal likevel unngå

OBS! Papirkopi gjelder kun 2018-03-14, ellers må håndskreven signatur finnes

unødvendig trekking i stingene. Den første ettermiddagen bør man holde seg mest mulig i ro med armene hevet på puter.

Utskrivelse

Når operasjonen utføres dagkirurgisk vil du normalt blir utskrevet fra sykehuset 2-3 timer etter operasjonen er ferdig. Du får med deg informasjonsskriv med aktuelle telefonnummer til Aleris og kirurgen som opererte deg.

Etter utskrivelsen

Kontakt etter utskrivelse

Du vil bli ringt opp av helsepersonell dagen etter operasjonen for å høre hvordan du har det. Du kan da stille spørsmål du måtte ha. Du får med nødvendige telefonnummer ved utskrivning, hvis du ønsker å komme i kontakt med oss. Du vil få tilbud om sårkontroll ved sykehuset.

Smerter og hevelse

Du kan forvente smerter og ømhet i operasjonsområdet i 2 uker etter operasjonen.

Sivning

Det kan forekomme en lett sivning fra såret. Det er helt alminnelig og krever vanligvis ikke behandling.

Bandasje

Du får foret elastisk bandasje som utøver god kompresjon. De elastiske bandasjene skal tas av 1 dag etter operasjonen og erstattes med kompresjonsbandasje Tubigrip, en type strømpe som rulles på og som vil støtte, stabilisere og utøve en viss kompresjon. Denne strømpen kan kjøpes ved sykehuset i Oslo eller ved apotek. Tape over sårkantene skal ikke fjernes før 12-14 dager etter

operasjonen.

Aktivitet og hvile

Du kan gjerne dusje 4 dager etter operasjonen. Tape skal sitte på og fønes tørr etter hver dusj.

Den første uken etter operasjonen er det viktig at det ikke oppstår unødvendig trekking i stingene. Du kan gjenoppta daglige aktivitet rimelig raskt etter operasjonen og gå tur når du føler deg klar for det.

Du skal ikke trene/ha hard fysisk aktivitet de første 4-6 ukene etter operasjonen. Det er viktig at du begynner forsiktig.

Du skal ikke kjøre bil før du kan reagere normalt i enhver situasjon.

Du kan svømme 4 uker etter operasjonen, når sårskorpene er borte. Det anbefales å være forsiktig med klorvann inntil sårene er helt grodd for å unngå hudreaksjoner.

Kompresjonsplagg

Du skal bruke kompresjonsplagg dag og natt i 4 uker og deretter 2 uker på dagtid. Til sammen 6 uker dagtid.

Plaster/tape

Tape over sårene skal sitte på i 12-14 dager før den byttes første gang.

Deretter byttes tape ca 1 gang i uken. Det anbefales å bruke papir tape over arrene minimum de første 3 måneder etter operasjonen eller til arrene er bleknet. Skulle huden reagere med kløe og rødme må du slutte eller gå over til silke- eller silikontape.

Sollys

For å oppnå så pene arr som mulig er det viktig å beskytte arrene mot sollys og solarium de første 12 månedene etter operasjonen. Vi anbefaler beskyttelse av arrene med plaster, klær eller solfaktor med minimum solfaktor 15.

OBS! Papirkopi gjelder kun 2018-03-14, ellers må håndskreven signatur finnes

Fjerning av sting

Det blir sydd med tråd som løser seg opp av seg selv. Er det benyttet klips i tillegg, fjernes disse sammen med plasteret 12-14 dager.

Kontroll

Kirurgen tilbyr deg å komme til etterkontroll 4-6 måneder etter operasjonen. Hvis du får behov for kontroll tidligere er du selvfølgelig alltid velkommen til å kontakte oss.

Sykemelding

Du vil få sykemelding der det foreligger medisinsk indikasjon for operasjon. Du får ikke sykemelding dersom operasjonen er av kosmetisk indikasjon og du må ta fri fra jobb i 2-4 uker avhengig av hvilket yrke du har.

Mulige komplikasjoner og langtidsvirkninger**Blødning**

Blødning etter operasjonen er sjeldent, men kan oppstå. Det kan bli nødvendig med et kirurgisk inngrep for å stoppe blødningen. Ved mistanke om blødning, ta kontakt med sykehuset eller kirurgen som opererte deg.

Arr**Blodproppdannelse**

I forbindelse med alle typer operasjoner kan det oppstå blodproppdannelse i de dype venene i bena. Dette forsøker man å forebygge ved at du raskt som mulig kommer deg opp og beveger deg. Symptomer på blodpropp er økende hevelse i tykklegg og lår, samt smerte i disse regioner. Du må da raskt ta kontakt med lege.

Infeksjon

Etter all kirurgisk behandling kan det forekomme infeksjon. Hvis du røyker eller er overvektig øker risikoen. Tegn på infeksjon er rødhet, varme, hevelse,

dunkende smerter og eventuelt feber. Ved mistanke om infeksjon, ta kontakt med sykehuset eller kirurgen som opererte deg.

Hevelse

Dersom du får hevelse i hendene, kan det bety at bandasjen er for stram. Da skal du ta av kompresjonsbandasjen (Tubigrip) og gjøre sirkelbevegelser med håndleddene og holde hendene høyt. Du må eventuelt ha på ny bandasje som ikke strammer like mye. Apoteket har ulike typer bandasje. Dersom hevelsen ikke forsvinner er det viktig at du tar kontakt med sykehuset eller lege.

Nekrose

Nekrose/dødt vev etter operasjonen er sjeldent, men det kan forekomme. Risikoen øker for røykere og overvektige. Vevet mister blodtilførsel og huden kan bli misfarget. Nekrose kan være overfladiske eller dyp. Overfladisk nekrose kan leges med god sårpleie. Dypere nekrose kan kreve kirurgisk inngrep.

Arrene etter operasjonen vil ofte være røde og hovne opp til 12 måneder etter operasjonen. Du får et permanent arr på armens underside/innside. Arrene vil med tiden bli smale og lyse. Enkelte kan få arr som er bredere og mørkt pigmenterte.

Endret sensibilitet

Etter operasjonen vil det ofte være nedsatt følelse i huden på innsiden av armen. Dette forsvinner oftest etter 2-6 måneder, men nedsatt følelse kan bli permanent.