

BRÖSTFÖRMINSKNING/ BRÖSTREDUKTION

Indikationer för bröstreduktion är smärtor i nack- och skulderområdet och/eller svår hudirritation p.g.a. tunga bröst. Ingreppet görs under narkos och tar i allmänhet 2-3 timmar. I allmänhet blir man utskrivnen dagen efter operationen. Någon typ av problem med sårhäkning förekommer hos åtminstone 10 % av patienterna. Därför är det viktigt att möjliga grundläggande sjukdomar (som diabetes) är i balans och huden i operationsområdet är i bra skick. Tobaksrökning skadar sårhäkning av flera orsaker och det är därför speciellt viktigt att sluta röka minst 4 veckor före operation.

Sårvård och läkning

En dräneringsslang som suger blod och vävnadsvätska från operationsområdet tas i allmänhet bort den första dagen efter operation. Såren skyddas i operationssalen med ventilerande sårtejp. Brösten får duschas normalt. Använd flytande, mild tvål. Håret kan tvättas normalt med schampo. Efter duschen torkas bröstet försiktigt utan att gnugga, lätt klappande. Som skydd på såren används sårtejp (tex. Micropore) i åtminstone 4 veckor. Sårtejpen bidrar till prydligare ärrbildning av såret. Tejpen kan bytas ungefär en gång i veckan. Tejp som lossnat och blodiga tejp kan bytas till nya vid behov.

Tejpen bör bytas om:

- Det kommer blod eller vävnadsvätska ur såret. Då skyddas området som vätskar i stället med t.ex. en salvkompress och ett sugande förband.
- Tejpen orsakar hudirritation

Det är bra att undvika heta bastubad i ca en månad. Simning rekommenderas först när såren har läkts fullständigt. Du kan använda deodorant och raka armhålan som du brukar. Sårhäkning sker individuellt och det lämnar alltid ett ärr i någon form. Ärrer ljusnar också mycket individuellt. Vård av ärrbildning övervägs i samband med efterkontroll. Ärrvården är smärtfri och lätt att förverkliga själv enligt instruktion. Det slutliga utseendet på ärrer kan värderas först ca 6-12 månader efter operationen.

Stygnen

Såret sutureras antingen med stygn som syns på huden och som tas bort eller med smältande stygn som är under huden. Det kan förekomma lindrig rodnad och lite utsöndring av vätska från de smältande stygnen under huden (suturfistel), vilket i detta fall inte tyder på infektion. Stygnen tas bort enligt skild anvisning på din egen hälsovårdsstation eller företagshälsovårdstation. Även de smältande stygnen kan synas delvis och de kan vid behov tas bort efter ca två veckor.

Bröstens form och känningar

Bröstens slutliga form kan värderas först ca sex månader efter operationen. Bröstens svullnad, smärtekänsla, ömhet och blåmärken är vanliga efter operation. Symptomen försvinner småningom. Känslan i bröstvårtan och vårtgården kan vara nedsatt under flera månader och ibland kan det uppstå permanenta känselstörningar. Bröstens storlek varierar om vikten ökar eller minskar.

Smärtlindring

Lämpliga smärtmediciner är anti-inflammatoriska mediciner och paracetamol. Vi rekommenderar att de används regelbundet de första dagarna efter operation, speciellt före överarmens rörelseövningar.

Stödjande bh

En stadig bh bör användas dygnet runt i ca 4 veckor. Dessutom rekommenderas att en bh som stöder bra används dagtid i minst sex månader, för det dröjer mycket länge innan bröstet har fått sin slutliga form. Förutom bh:n du får från avdelningen kan du använda även annan bh som stöder på samma sätt.

Rehabilitering

För att det inte ska uppstå tryck på bröstet rekommenderas det att du sover på rygg den första månaden. Det är tillåtet att röra på sig och göra lätta hemarbeten och att promenera. De första 4-6 veckorna bör tunga luft undvikas samt annan hård ansträngning och svettning (som t.ex. aerobic, löpning, friidrott, bollspel, skidåkning). Det är bra att träna axelleden 1-2 gånger/dygn enligt fysioterapeutens föreskrifter. När såren läkts är det önskvärt att träna axelleden speciellt genom simning. Vinterbad rekommenderas inte de första 4 veckorna.

Ifall det uppstår problem med tillfrisknandet eller med sårhäkningsen, ta kontakt med den egna hälsocentralen, arbetshälsovården, operationsavdelningen (06) 826 4637, kirurgiska avdelningen 7 (06) 826 4310, kirurgiska avdelningen 10 (06) 826 4310 eller med samjouren 116 117.