

Dr. Maciek Sznurkowski
Medical Aesthetic Expert
ms@drsznurkowski.com
mobile: +48 733 386 649



- * Medycyna estetyczna
- * Chirurgia kosmetyczna
- * Laseroterapia estetyczna
- * Medycyna regeneracyjna

Zalecenia po zabiegu – platyzmoplastyka, plastyka szyi.

Rekonwalescencja po zabiegu jest kluczowym etapem, który wymaga uwagi i przestrzegania określonych zaleceń, aby zapewnić optymalne gojenie i maksymalizować pożądane rezultaty tego zabiegu.

1/ Pierwsze 24h po zabiegu.

Bezpośrednio po zabiegu należy założyć specjalną, dedykowaną opaskę podbródkową, która powinna być zdjęta, pierwszy raz, najwcześniej po upływie 5h.

Zjawiskiem normalnym, zaraz po założeniu opaski podbródkowej, jest sączenie się z miejsc nakłuć płynów o zabarwieniu krwistym, pochodzących z obszaru zabiegowego.

Jest to drenaż naturalny przyspieszający gojenie, ale skontaktuj się z lekarzem, jeśli będzie się utrzymywał lub nasilał.

Po zakończeniu zabiegu otrzymasz następujące lekarstwa:

- Antybiotyk (Cipronex / Duracef / Augmentin), dawkowanie: 2 tabletki bezpośrednio po zabiegu, następnie przez kolejne dni, 1 x tabletko rano i 1 x tabletko wieczorem.
- Neoparin (Klexan), dawkowanie: śródskórnym 1 ampułkostrzykawka 1 x dziennie.
- Ketonal Duo / Helicid Forte, dawkowanie: po 2 kapsułki 2 x dobe

Zaraz po przybyciu do siebie, należy spożyć, w ramach profilaktyki przeciwbakteryjnej, otrzymany po zabiegu antybiotyk, oraz zrobić pierwszą z pięciu, śródskórną iniekcję przeciwzakrzepową (Neoparine).

Zalecane jest także przyjmowanie niesterydowego leku przeciwzapalnego i przeciwbólowego (Ketonal Duo) wraz z lekiem osłonowym (Helicid Forte) po 2 kapsułki 2 x dobe przez 4 dni

Aby zminimalizować obrzęk i siniaki podbródka i szyi, należy utrzymywać głowę uniesioną, zastosować zimny okład z lodu oraz nosić opaskę podbródkową zgodnie z zaleceniami.

Zalecany jest także, w tym czasie zimny okład (opatrunki chłodzące) okolicy szyi i podbródka. Opatrunki chłodzące stosować przez 1,5-2h bezpośrednio po zabiegu i bez ściągania opaski.

Opaskę podbródkową należy nosić wtedy kiedy okoliczności na to pozwalają, jednak z zachowaniem minimalnego czasu 10h na dobę, przez okres 10 dni.

Podczas pierwszych 24 godzin po zabiegu należy utrzymywać miejsca nakłuć w czystości. Zaleca się przecieranie tych miejsc płynem Octanisept.

Powstrzymaj się od nakładania kremów, maści lub innych produktów na miejsca nakłuć.

Unikaj dotykania lub drapania nakłuć, aby zapobiec wprowadzeniu bakterii i zwiększeniu ryzyka infekcji.

Skontaktuj się natychmiast ze swoim lekarzem, jeśli zauważysz oznaki infekcji, takie jak zwiększone zaczerwienienie, ropa lub nasilający się ból.

Aby zarządzać bólem i niewielkim dyskomfortem, bierz przepisane leki przeciwbólowe zgodnie z zaleceniami lekarza i unikaj leków przeciwbólowych bez recepty i bez zgody lekarza.

Typowymi objawami po zabiegu są tak zwane „parestezje”, które są rezultatem podrażnień zakończeń nerwowych skóry. Drętwienie lub mrowienie, krzywy uśmiech, kołkawy język czy utrudniona artykulacja słów powinno ustępować szybko wraz z regeneracją nerwów.

Uwaga unikaj masowania, stosowania ciepła lub zimna, bezpośrednio na te obszary które są objęte przez „parestezje”, bez specjalnych wskazówek lekarza.

Zmęczenie jest zupełnie normalne po zabiegu, więc odpoczywaj dużo.

2/ Pierwsze cztery tygodnie po zabiegu.

Trzy do czterech dni lub początkowy okres rekonwalescencji to trudny czas, w którym większość pacjentów po odczuwa największy dyskomfort.

Pierwszy tydzień po zabiegu jest kluczowy dla rekonwalescencji, ponieważ ciało zaczyna się goić i dostosowywać do zmian. Kilka kluczowych aspektów do zapamiętania podczas pierwszych czterech tygodni po zabiegu:



Dr. Maciek Sznurkowski
Medical Aesthetic Expert
ms@drsznurkowski.com
mobile: +48 733 386 649



- * Medycyna estetyczna
- * Chirurgia kosmetyczna
- * Laseroterapia estetyczna
- * Medycyna regeneracyjna

Noś opaskę podbródkową - uciskową

Ta opaska podbródkowa - uciskową pomaga kontrolować obrzęk, wspierać gojące się tkanki i poprawia kontur podbródka i okolic szyi. Upewnij się, że nosisz odzież uciskową zgodnie z instrukcjami lekarza.

Zapewnij elektrostymulację Compex

Bardzo korzystny wpływ na szybkość gojenia się okolicy objętej zabiegiem ma elektrostymulacja Compex. Elektrostymulacja stabilizuje potencjał czynnościowy wszystkich korek dolnej części twarzy, podbródka i szyi. Zalecana jest seria 3 sesji elektrostymulacji, co 2 dni, w trzecim tygodniu po zabiegu.

Zapewnij masaże limfatyczne

Masaże limfatyczne mogą pomóc w promowaniu gojenia i redukcji resztkowego obrzęku po liposukcji podbródka. Te delikatne masaże stymulują układ limfatyczny i wspomagają usuwanie nadmiaru płynów i toksyn z organizmu. Twój lekarz wskaże odpowiedni czas na rozpoczęcie masaży limfatycznych i zaleci częstotliwość i czas trwania tych zabiegów.

Zaleca się rozpoczęcie masaży limfatycznych wtedy kiedy nie będą już wyczuwalne stwardnienia w obszarze objętym zabiegiem, jednak nie wcześniej niż po 4 tygodniach po zabiegu.

3/ Pierwsze sześć miesięcy po zabiegu.

Proces rekonwalescencji po zabiegu jest stopniowy, a znaczne poprawy zwykle następują w ciągu pierwszych sześciu miesięcy po operacji. Pamiętaj, że proces gojenia jest indywidualny, nigdy nie postępuje symetrycznie, więc zachowaj spokój i daj swojemu ciału czas na pełne wyzdrowienie. Podczas różnych okresów rekonwalescencji ważne jest, aby zrozumieć, czego się spodziewać i przestrzegać zaleceń lekarza.

Oto przegląd zanikających objawów w procesie rekonwalescencji, w pierwszych sześciu miesiącach po zabiegu:

Obrzęk jest typowym efektem ubocznym i zacznie ustępować w ciągu pierwszych kilku tygodni. Jednak obrzęk może całkowicie zniknąć dopiero po kilku miesiącach. W miarę jak obrzęk zmniejsza się, zaczniesz zauważać poprawę konturu twarzy i linii żuchwy. W ciągu trzech miesięcy po zabiegu powinieneś zauważyć znaczącą poprawę w wyglądzie podbródka i linii żuchwy, spowodowaną usunięciem nadmiaru komórek tłuszczowych, ale ostateczne wyniki liposukcji podbródka będą bardziej widoczne w miarę zbliżania się do sześciu miesięcy.

Małe ranki powstałe w miejscach nakłuć skóry, podczas zabiegu, początkowo będą wyglądały na czerwone i lekko wypukłe. W ciągu pierwszych kilku miesięcy blizny będą blednąć, spłaszczać się i stawać się mniej widoczne. W ciągu sześciu miesięcy rany powinny być na dobrej drodze do dojrzwania. Jednak całkowite ich wygojenie może trwać rok lub dłużej.

Parestezje (drętwienie i mrowienie) odczuwane po operacji będą stopniowo ustępować wraz z regeneracją nerwów. Nie jest niczym niezwykłym, że te dolegliwości utrzymują się przez kilka miesięcy, ale powinny się one poprawiać z czasem. Prawdopodobnie wrócisz do swoich typowych codziennych czynności i rutynowych ćwiczeń w ciągu pierwszych 5-10 dni po zabiegu.

Podczas pierwszych sześciu miesięcy rekonwalescencji ważne jest, aby utrzymywać zdrowy styl życia, w tym regularne ćwiczenia i zrównoważoną dietę, aby optymalizować wyniki.

4/ Wskazówki dotyczące rekonwalescencji.

Aby zoptymalizować rezultat zabiegu i zapewnić płynny proces rekonwalescencji, ważne jest, aby przyjąć zdrowe nawyki i przestrzegać określonych wytycznych. Oto kilka wskazówek do rozważenia podczas rekonwalescencji:

Odżywianie i nawodnienie

Dobrze zbilansowana dieta jest kluczowa dla wspierania procesu gojenia organizmu. Skup się na spożywaniu żywności bogatej w wartościowe składniki odżywcze, w tym błonnika z warzyw, białek i zdrowego tłuszczu z serów i orzechów. Unikaj węglowodanów i pamiętaj że fruktoza to „trucizna”. Bardzo ważna jest kolejność spożywania, poszczególnych składników każdego z twoich posiłków. Najpierw należy zjeść błonnik (np. roszponka, sałatki zielone, brokuły), następnie białko pochodzące z mięsa, ryb czy z wegetariańsko - wegańskich źródeł, następnie tłuszcze pochodzące z serów, orzechów. Dopiero na koniec produkty zdominowane przez węglowodany (pieczywa, ryż, ziemniaki) i słodkie desery. Unikaj przetworzonej żywności, pszeniczno-ziarnistych produktów, cukru i niezdrowych tłuszczów.

