

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



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

Zalecenia – Liposukcja obszarów ciała - Tumescent.

1. Transport.

Członek rodziny lub znajomy powinien odwieźć Cię do domu po zabiegu. Najlepiej było by gdyby pozostał przy tobie przez następne 24-48 godzin. Po zabiegu nie możesz prowadzić pojazdów mechanicznych.

2. Leki przyjmowane po zabiegu.

Po zakończeniu zabiegu otrzymasz następujący zestaw leków:

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

Zaraz po przybyciu do siebie, należy spożyć, w ramach profilaktyki przeciwbakteryjnej, otrzymane po zabiegu antybiotyki, 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 doba przez 4 dni

Przyjmuj antybiotyki i leki przeciwbólowe zgodnie z zaleceniami lekarza.

Jeśli masz przepisane antybiotyki zawsze przyjmuj pełną dawkę.

3. Okolice poddane zabiegowi.

Po zakończeniu zabiegu zakładane są dreny, które są usuwane zazwyczaj po 24h.

Należy spodziewać się dość intensywnego drenażu, czyli wypływu krwistego płynu z miejsc nacięć. Choć płyn może być czerwony to zawiera z reguły ok. 1% krwi.

Im intensywniejszy wypływ płynu, tym mniejsze zesiniaczenie i opuchlizna.

Zalecamy położenie nieprzepuszczalnego materiału na łóżko oraz w innych miejscach, aby zapobiec zabrudzeniu.

Po usunięciu drenów oraz gdy płyn przestanie wyciekać zalecamy przemyć miejsca nacięć wodą z środkiem antybakteryjnym i założenie czystego opatrunku.

Staraj się utrzymywać opatrunki tak czyste i suche, jak to tylko możliwe.

Zmieniaj je codziennie i wtedy gdy przesiąkną, aby zapobiec infekcji.

Unikaj przegrzania operowanych miejsc.

Aby zminimalizować obrzęk i siniaki okolicy objętej zabiegiem, należy zastosować zimny okład z lodu

Gdy rany całkowicie się zagoją zalecamy je natłuszczać (np. wazeliną).

Pieczenie, swędzenie, ból, twardość, odrętwienie czy twardość są normalnymi objawami i powinny ustąpić w ciągu miesiąca, choć mogą trwać znacznie dłużej.

4. Kompresyjne ubranie pozabiegowe.

Po zabiegu pacjent ubrany jest w specjalne ubranie uciskowe w celu zapewnienia komfortu i wspomóc skórę w dopasowywaniu się do nowego konturu ciała.

Należy nosić specjalną odzież uciskową (gorset uciskowy), zgodnie z zaleceniami.

Gorset uciskowy zakładany jest zaraz po wyjęciu drenów.

Gorset uciskowy należy nosić przez co najmniej dwa tygodnie po zabiegu, przez minimum 10h dziennie. Zaleca się ściąganie gorsetu przynajmniej 1 raz na dobę na minimum 1 h.

5. Mycie i kąpiel.

Po zabiegu do momentu zabliznienia ran bierz prysznice, unikaj kąpieli, szczególnie w jacuzzi.

6. Elektrostymulacja COMPEX. Zalecamy zacząć COMPEX na około 21 dni po zabiegu.

7. Ręczny masaż limfatyczny.



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



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

(RML) zwany też drenażem limfatycznym to specjalny rodzaj masażu wykonywany przez wykwalifikowanego masażystę lub fizjoterapeutę, którego celem jest wspomoczenie naturalnego przepływu limfy w organizmie. Zalecamy zacząć RML nie wcześniej niż po 21 dniach po zabiegu.

RML zmniejszy wóczas obrzęk, przyspieszy proces gojenia, zmniejszy twardość. Dodatkowo zalecamy delikatne uciskanie i poruszanie okolic poddanych zabiegowi wyłącznie w pierwszym tygodniu po zabiegu (przez kilka) dni po zabiegu. Wymuszanie wypływu płynu przez miejsca nakłuć i drenaży pomoże zredukować obrzęk, zmniejszy zasinienie oraz ryzyko tworzenia się krwiałków.

8. Aktywność fizyczna.

Nie przemęczaj się , ale staraj się wrócić do normalnej aktywności podczas pierwszego tygodnia po zabiegu.

Pojawienie się nadmiernego obrzęku i dyskomfortu mogą wskazywać na przeciążenie.

Normalnym jest odczuwanie zawrotów głowy, szczególnie przy wstawaniu i przy zmianie opatrunków.

Pamiętaj aby mieć zawsze kogoś do pomocy podczas tych czynności przez pierwsze kilka dni po zabiegu. \

Chroń operowane okolice przed światłem słonecznym, stosuj filtr spv 30 lub więcej przez około 3 tygodnie po zabiegu, a na pewno w okresie zasinienia, aby uniknąć powstania przebarwień.

Dodatkowo stosuj filtr na miejsca nacięć do momentu ich pełnego wygojenia.

9. Dieta.

Jeśli odczuwasz nudności jedz małe ilości jedzenia lekkostrawnego.

Aby zmniejszyć podrażnienie żołądka, bierz leki podczas jedzenia.

Pij dużo płynów, ok 3 litry dziennie.

10. Alkohol.

Staraj się utrzymać wstrzemięźliwość od alkoholu przez przynajmniej 5 dni przed zabiegiem. W okresie pozabiegowym staraj się nie nadużywać spożycia alkoholu, aby nie wydłużać wchłaniania się siniaków oraz zmniejszania się obrzęku.

11. Palenie.

Staraj się nie palić lub znacząco ograniczyć palenie papierosów. Palenie pogarsza krążenie i spowalnia proces gojenia.

12. Oczekiwania.

Pamiętaj, że celem zabiegu nie jest odchudzenie tylko wymodelowanie, poprawienie konturu i wymodelowanie ciała. Jako, że po zabiegu ciało ma skłonność do zatrzymywania płynów możesz zauważyć tymczasowy (trwający do ok. 3 tyg) wzrost masy ciała. Co więcej celem zabiegu nie jest osiągnięcie perfekcji, a jedynie poprawy wyglądu. Pacjenci u których wykonuje się zabieg w okolicy dołu brzucha mogą odczuwać intensywny obrzęk w okolicy łonowej obejmujący u kobiet wargi sromowe większe i penis i mosznę u mężczyzn. Dyskomfort pozabiegowy zwykle obejmuje ból mięśni głębokich i trwa ok. 3-4 tygodni, a zaczyna ustępować po ok. 7 dniach. Niewielki wzrost temperatury ciała, wypieki na twarzy, szyi i górnej części klatki piersiowej mogą trwać ok. 48 h. Mogą wystąpić objawy przygnębienia, które powinny zacząć ustępować wraz ze zmniejszaniem się obrzęku i zasinienia czyli po ok. tyg. Efektem ubocznym są też zaburzenia miesiączkowania. Jeśli zabieg wykonywano na okolicę ud, możliwy obrzęk kostek i łydek może się utrzymywać nawet do kilku miesięcy.

13/ 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. rosłonka, 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.

