

Hudreduktion efter stort vægttab

Til patienter og pårørende

Om stort vægttab

Et stort vægttab kan give dig løs hud, som ikke trækker sig nok sammen. Mange oplever, at den løse hud giver fysiske, psykiske og sociale problemer.

Du kan blive opereret, hvis du opfylder retningslinjerne.

[Læs Sundhedsstyrelsens retningslinjer for plastikkirurgisk korrektion efter massivt vægttab her](#)

Du er indlagt i 1-3 dage afhængig af din operationstype.

I enkelte tilfælde kan du komme hjem samme dag.

Det sker ved forundersøgelsen

Du skal udfylde spørgeskemaet, som er angivet som et link i indkaldelsesbrevet, da vi skal bruge dine svar ved forundersøgelsen.

Din forundersøgelse varer 1-2 timer.

- Du vil sammen med en læge i ambulatoriet afklare:
- Om du, er egnet til operationen på et offentligt sygehus.
- Hvilken type operation du skal have.
- Ved flere korrektioner, aftaler I rækkefølgen.

Hvis du skal opereres, vil du samme dag blive forberedt til operation og du vil få:

- Taget blodprøver og hjertekardiogram.
- Samtale om bedøvelse ved narkoselægen
- Din operationsdato vil blive sendt til dig indenfor 1 uge.

Sådan forbereder du dig til operation

Læs mere om den enkelte type operation

[Korrektion af hudoverskud \(bryst, ryg og arme\)](#)

[Korrektion af hudoverskud \(mave, nedre ryg eller baldeløft\)](#)

[Korrektion af hudoverskud \(inderlår\)](#)

Rygning og alkohol

For at fremme sårhelingen og minimere risiko for komplikationer kræves det, at du stopper med at ryge 6 uger før din operation og vedholder rygestoppet 6 uger efter operationen.

Vi fraråder også alkohol fra 4 uger før operationen.

OBS: Operationen vil blive aflyst, hvis du ikke er røgfri på operationsdagen.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

[Rygning og operationer - forebyg komplikationer, når du skal opereres](#)

Hudreduktion efter stort vægttab

Alkohol og operationer - forebyg komplikationer, når du skal opereres

Find rygestoptilbud i din kommune her

Kost og væske

Vi anbefaler, at du følger forholdsreglerne fra din diætist før, under og efter operationen. Er du opereret for gastric bypass eller tilsvarende, får du under indlæggelsen normal kost uden sukker og mellemmåltider med pålæg og ost. Drik rigeligt flere gange om dagen - så din krop er forberedt på at skulle faste.

Medicin

Du skal indkøbe Paracetalmol til brug efter udskrivelsen. Du kan få brug for afføringsmiddel, som du kan købe i håndkøb hvis behovet opstår. Tager du medicin, skal du medbringe din vanlige medicin. Læs mere om Medicin her Naturmedicin eks. fiskeolie, hvidløg, E-vitamin, Ginseng, ingefær og Matrem skal du holde pause med. Er du i tvivl kontakt os.

På operationsdagen

Faste

Du skal møde fastende på operationsdagen. Læs mere om Fasteregler

Bedøvelse

Læs mere om Før du skal bedøves

Du skal medbringe

Læs hvad du skal tage med

Bad før operation

Læs vores patientinformation om Badning før operation

Fjern hår i operationsområdet

Du skal fjerne evt. kropsbehåring på og omkring operationsområdet på dagen eller aftenen før. Vær opmærksom på at du skal trimme eller klippe håret væk. Har du ikke en klipper, kan du rasere området. Hvis du raserer området skal det ske 3 dage før, da der er farer for rifter og dermed risiko for betændelse efter operationen.

Sygdom

Er du syg (forkølelse, influenza eller har en betændelsestilstand), skal du kontakte os.

Forebyggelse af blodpropper

- Du får støttestrømper på. Det er stramme strømper, som du skal have på under og efter operationen. Strømperne skal du bruge til du går oppe som du plejer.
- Du skal have en blodfortyndende indsprøjtning fem dage efter operationen

Hvordan forholder jeg mig efter operationen?

Dræn

Enkelte patienter vil have et eller flere dræn (tynd slange), så blod og vævsvæske fjernes. Vi fjerner det oftest dagen efter operationen.

Hudreduktion efter stort vægttab

Kompressionsbandage

- Du får lagt en kompressionsbandage efter operationen. Den skal holde huden og vævet tæt sammen. Den er med til at mindske blødning, hævelse og væskeansamling.
- Du skal bruge den i 3-4 uger (dag og nat), herefter vurderer du selv, hvor meget du ønsker at have den på eller efter lægens anvisning ved udskrivelse.
- Ved komplikationer, skal du anvende bandagen til der er ro i området. Læs mere under afsnittet "*Hvilke komplikationer kan opstå?*"
- Har du behov for ekstra kompressionsbandage, skal du **selv** skaffe det.

Aktivitet

- Samme dag efter operationen skal du ud af sengen og stå/gå en lille tur.
- Det er vigtigt, at du veksler mellem ro og små gåture.

Læs mere under afsnittet "*Udskrivelse - sådan forholder du dig.*"

Smerter og medicin

- Du skal forvente smerter op til 2-3 uger. Hævelse, ømhed, spænding og misfarvning er naturligt.
- Du får fast smertestillende medicin. Sørg for at bede om ekstra medicin ved behov.
- Du får smertestillende medicin med hjem ved behov. Har du behov for stærk smertestillende medicin efter de første dage, skal du kontakte egen læge.
- For at undgå forstoppelse skal du drikke rigeligt med væske og spise fiberrigt. Brug evt. tablet Magnesia. Læs mere om forstoppelse

Bad efter operation

- Du kan bade, når dræn og blærekateter er fjernet, og du kan være oppe.
- Kompressionsbandagen fjerner du kortvarigt (dog tidligst et døgn efter) og du kan tage et hurtigt bad. Kompressionsbandagen skal sættes på igen.
- Din forbinding kan tåle brusebad. Læs mere under afsnittet "*Forbinding*".

Udskrivelse sådan forholder du dig

Du skal forberede spørgsmål i forhold til din egen hverdag eks. motion, arbejde, familieforhold, anden aktivitet - så du får afklaring og svar inden du udskrives.

Vær opmærksom på betændelse

Hvis der opstår betændelse, skal du kontakte din egen læge, vagtlæge eller os.

- Tegn på betændelse:
- Rødme omkring såret
- Feber
- Udtalt hævelse
- Tiltagende smerter/ømhed

Forbinding

- Lad det brune tape (Micropore-tape) være urørt i 14 dage, hvis du ikke har gener.
- Skal dog fjernes ved symptomer på betændelse. Du skal i såfald kontakte din læge.
- Er der brugt andet plaster (film, plastmateriale) skal du skifte til Micropore (brunt tape) på 5. dagen.
- Der kan komme små huller eller defekter, hvor huden er syet sammen. Herfra kan der komme små tråde ud, som du selv kan klippe af med en ren neglesaks.

Hudreduktion efter stort vægttab

Ar

De første 3 måneder er arrene røde og hævede, og de vil med tiden blive lyse og flade. Der går op til et år før det endelige udseende af arrene kan vurderes.

Vi anbefaler, at du:

- Undgår sol eller solarium indtil arrene er bleget af. Specielt de første 6 måneder. Brug Kræftens Bekæmpelses solråd.
- Dækker arrene til eller bruger solcreme, når du er i solen.
- Bruger tape-behandling (Micropore-tape) for at få pænere ar. Lad tapen være urørt til 14. dag, hvis der ikke er gener. Herefter skift 1 gang ugentligt i alt 2 måneder.
- Navleområdet skal være frit for tape. Bruses dagligt og tør med en blød vatpind eller føntørrer. Tape kun i kanterne eller vent til det er helet.

Vigtige forholdsregler, når du kommer hjem

1. uge

- Hvil mest muligt.
- Læg dig med en pude under lårene flere gange dagligt.
- Du skal gå rundt flere gange i løbet af dagen.
- Ingen indkøb, sport eller løft.
- Har du børn, skal du aftale hjælp til pasning.

2. uge

- Du kan gradvis øge dit aktivitetsniveau, men husk forsat at hvile.
- Små gåture og tag med på indkøb.

3. uge

- Du kan nærme dig dit normale aktivitetsniveau.
- Bortset fra restriktioner på motion og sport. Spørg specifikt ud fra dit behov.

Mave-/lår operation

Du skal ligge ned og hvile flere gange dagligt og gerne med en pude under benene.

Arm operation

- Du behøver ikke ligge, når du hviler men stadig følge forholdsreglerne.
- Du skal løfte armen fra albue til hånd op mod loft (ikke strække armen helt ud).
- Bevæge fingre og hånd mindst to gange i timen.
- Læg armen på en pude, når du sidder.

Bryst/ryg

- Du behøver ikke ligge, men hvile og følge forholdsreglerne.
- Du må ikke strække armene i yderstillingerne de første uger.

Du skal altid forholde dig til de specifikke restriktioner, der er aftalt ved udskrivelsen.

Nedsat følesans

Det er normalt, at du kan opleve nedsat følesans i huden. Der kan gå op til 1 år før følesansen er tilbage.

Hudreduktion efter stort vægttab

Hvilke komplikationer kan forekomme?

Væskeansamling samt blødning:

- Oplever du en voldsom/pludselig væskeansamling eller blødning i operationsområdet, skal du kontakte os, egen læge eller vagtlæge.
- Det kan være nødvendigt at udtømme ansamlingen. Oftest forsvinder ansamlingen af sig selv.
- En ansamling kan føles hård og forsvinder gradvist i løbet af 2-3 måneder.
- Hævelse i operationsområdet på ca. 3.-4. dag er normalt.

Risiko ved rygning

Risiko for komplikationer stiger meget, hvis du ryger. Du kan derfor ikke blive opereret, hvis du ryger.

- Risiko for blødning, infektion, dårlig heling eller dødt væv i såret, øges kraftigt.
- Rygestop 6 uger før og 6 uger efter.

Efterkontrol

- 2-3 uger efter operationen skal du til samtale og/eller have fjernet tråde eller clips. Det sker hos os eller ved din egen læge. Det aftaler vi inden udskrivelsen.
- 3-4 måneder efter en operation skal du til kontrol ved en plastikkirurgisk overlæge. Vi stræber efter det er den opererende læge.
- Ved ny operation skal du forvente at bruge tid til en ny forundersøgelse.

Spørg, hvis du er i tvivl

Med venlig hilsen
Plastikkirurgisk ambulatorium