

DIEP/TMG rintarekonstruktio kotihoito-ohje

Sinulle on tehty uusiorinta, joka on muotoiltu alavatsalta tai reidestä otetusta kudoksesta.

Jälkihoito

Haavanhoito

Haava-alueet saa suihkuttaa päivittäin puhtaalla vedellä. Vahvoja pesuaineita on syytä välttää. Arvesta voi alkuvaiheessa työnnyä vaaleita lankoja, jotka voi huoletta katkoa. Langat sulavat ja poistuvat itsestäänkin muutamassa kuukaudessa. Paranemassa olevia arpia voi voidella tavallisilla hajustamattomilla perusvoiteilla.

Haavojen paraneminen on yksilöllistä. Haavaan jää aina arpi haavan umpeutumisen jälkeen. Parantuneita haavoja voi rasvata perusvoiteella kevyesti hieroen. Vältä suoranaista auringonottoa arpiin ja rintoihin. Tunnoton rinta voi palaa auringossa huomaamattasi.

Uudelleen rakennetussa rinnassa ja haavoissa esiintyvä tunnottomuus on normaalia. Haavoilla voi ensimmäisinä viikkoina tuntua kirvelyä ja pistelyä sekä kosketusarkuutta. Myös rinnan alueen turvotus ja mustelmat ovat yleisiä. Myös kielekkeen ottokohdassa alavatsalla tai reidessä saattaa esiintyä mustelmia, kiristystä ja arkuutta. Oireet häviävät vähitellen yleensä noin 2-3 viikon kuluessa.

Kudosnestettä saattaa kertyä kielekkeen ottokohtaan alavatsaan tai reiteen. Nestekertymä ilmenee turvotuksena, kiristyksen tunteena tai kipuna leikatun alueen seudussa.

Tukitekstiilit

Rintaliivejä tulee pitää yötä päivää noin neljän viikon ajan. Osastolta annettujen rintaliivien sijasta voit käyttää myös muita samalla tavoin rintaa tukevia liivejä. Rintojen muotoutuminen lopulliseen muotoonsa kestää noin puoli vuotta, minkä ajan on hyvä käyttää rintoja tukevia liivejä. Mikäli haluat hankkia toiset liivit vaihtoliiveiksi, voit ostaa tukevat urheiluliivit tai voit tilata verkkokaupasta: www.medishop.fi

Vatsan tukiliiviä/painehousuja on hyvä käyttää tukemaan vatsan/reiden kielekkeen ottokohtaa ja estämään kipua noin kuukauden ajan liikkeellä ollessa. Vatsaliiviä/ painehousuja käytetään myös nukkuessa, mutta nämä voivat olla löysemmällä yön aikana. Vatsalla/reidessä tuntuva kireys ja painontunne helpottuvat vähitellen paranemisen myötä.

Aktiviteetti

Raskaita nostoja ja ponnistuksia tulee välttää kuusi viikkoa leikkauksen jälkeen, jonka jälkeen voit aloittaa vatsaliharjoitukset. Punttialiharjoittelua sekä rasittavaa voimistelua tulee välttää kahdeksan viikkoa.

Saunominen on kiellettyä noin kuukauden ajan. Kun aloitat saunomisen, vältä kuumia löylyjä ja suojaa rinta pyyheliinalla, koska leikattu rinta on tunnoton. Uimista suositellaan vasta, kun haavat ovat täysin umpeutuneet ja parantuneet.

Nuku enimmäkseen selällään tai leikkaamattoman rinnan puoleisella kyljellä ensimmäisen kuukauden ajan, jottei leikattuun rintaan kohdistu painetta.

Pääset lukemaan lisää tietoa osoitteesta: www.hyvaks.fi/rintasyopapotilaanhoitopolku

Liikkuvuusharjoitteet DIEP-rekonstruktiopotilaalle: www.hyvaks.fi/liikkuvuusharjoitteet-diep-rinnankorjausleikkaus

Liikkuvuusharjoitteet TMG-rekonstruktiopotilaalle: www.hyvaks.fi/liikkuvuusharjoitteet-tmg-rinnankorjausleikkaus

Mihin voit tarvittaessa ottaa yhteyttä?

- Operatiivinen osasto p. 014 269 1015
- Kliinisesti erikoistunut sairaanhoitaja p. 014 269 5449, arkisin klo 8-9
- Oma terveyskeskus