

**PATIENTINFORMATION  
LÅRPLASTIK PÅ UTSIDAN  
EFTER STOR VIKTNEDGÅNG**



Skriven av dr. Tyge Tindholdt

Uppdaterad juli 2021

## Innehåll

<i>Kort om behandlingen</i> .....	3
<i>Konsultation hos plastikkirurg</i> .....	3
<i>Samtal med patientkoordinator</i> .....	3
<i>Veckorna fram till operation</i> .....	3
Medicin .....	3
P-piller .....	3
Rökning .....	4
Alkohol .....	4
Recept .....	4
<i>Dagarna innan operation</i> .....	4
Dusch.....	4
Kvällen innan operation .....	4
Operationsmorgonen.....	4
Fasta.....	4
<i>Operationsdagen</i> .....	5
Vid ankomst .....	5
Efter operationen.....	5
Vid hemresa .....	5
<i>Viktigt att veta efter operation</i> .....	5
Fysisk aktivitet.....	5
Efterkontroll .....	5
Bandagering .....	5
Kompressionsförband .....	5
Kompressionsstrumpor .....	5
Dusch.....	6
Vad kan du förvänta efter operationen .....	6
Hur lång tid tar det innan du kan se slutligt resultat.....	6
Resultatets varaktighet .....	6
<i>Risker och komplikationer</i> .....	6
Blödning .....	6
Infektion .....	6
Sår .....	6
Ärr .....	7
Blodpropp .....	7
<i>Vad är inkluderat i priset?</i> .....	7
<i>Betalningsvillkor</i> .....	7
<i>Checklista inför operation</i> .....	7

## Kort om behandlingen

Efter en kraftig viktreduktion blir huden slapp, ojämn och hängande på lårens utsida. För många betyder det en förändrad självbild som kan vara svår att identifiera sig med. Om hudöverskottet är i vägen kan det vara svårt att utföra fysiska aktiviteter eller att hitta kläder som passar.

En lårplastik på utsidan återställer det ursprungliga utseendet genom att ta bort överflödigt hud. Först fettsugs utsidan av låret. Därefter avlägsnas hudöverskottet vertikalt från midja till knän och låren stramas upp. Ärren placeras på mitten av utsidan.

Operationen sker i narkos och varar ca 2 timmar.

## Konsultation hos plastikkirurg

När du bokar en konsultation hos vår plastikkirurg skickar vi en hälsodeklaration till dig på sms eller mail. Den ska du fylla i innan du kommer till oss. Upplysningar i formuläret ligger till grund för att göra en bedömning av din hälsa. Har du tagit dig tid att fylla i deklARATIONEN i förväg ger det oss också mer tid till att prata om din operation under konsultationen.

Under konsultationen har du möjlighet att berätta om dina önskemål och plastikkirurgen gör en fysisk undersökning.

Du får information om hur operationen går till, ärrets placering och förväntat resultat. Du får även information om hur du ska förhålla dig före och efter operationen. Eventuella komplikationer genomgås och du får möjlighet att ställa frågor. Vanligtvis är det avsatt 30 minuter till en konsultation.

## Samtal med patientkoordinator

Efter konsultationen får du möjlighet att träffa vår koordinator som har lång erfarenhet med plastikkirurgiska patienter. Alla praktiska detaljer genomgås och eventuella frågor besvaras. Har du redan beslutat dig för operation bokar ni en dag som passar dig. Koordinatören ordnar med att du får all nödvändig skriftlig information inklusive ditt operationsavtal.

## Veckorna fram till operation

### Medicin

Vissa typer av medicin kan medföra en ökad risk för blödning och blodpropp i förbindelse med operation. Det är därför viktigt att du redan vid konsultationen upplyser om aktuell medicinering så att alla nödvändiga förhållningsregler kan tas. Medicin och kosttillskott som har blodförtunnande effekt kan vara ogynnsamt då de kan medföra en ökad risk för blödning både under och efter operation.

- Medicin som innehåller **acetylsalicylsyra** (tex Treo, Albyl, Aspirin) kan orsaka blödning. Du ska pausa dessa preparat 1 vecka innan och 1 vecka efter operationen.
- **NSAID-preparat** (tex Ibuprofen, Ipren, Diclofenac och Voltaren) kan orsaka blödning. Om du använder denna typ av läkemedel ska du pausa 2 dygn före och 1 dygn efter operationen.
- **Blodförtunnande** medicin skall pausas. Längden är beroende på vilken typ det är. Det avtalas därför med plastikkirurgen under konsultationen.
- Använder du **fiskolja, omega-3, naturmedicin, E-vitamin** och **multivitaminer** som innehåller E-vitamin, så ska du vara uppmärksam på att dessa preparat kan ha blodförtunnande effekt. Därför ska du hålla paus 2 veckor före och 2 veckor efter operationen.

### P-piller

Du ska sluta med p-piller (ej minipiller) och andra preparat som innehåller östrogener, 4 veckor innan och 4 veckor efter operationen för att förebygga blodpropp.

## Rökning

Nikotin reducerar blodgenomströmningen i vävnaden då blodkärlen drar sig samman. Det kan medföra vävnadsskador med sår, långsammare läkning och infektioner som resultat. Du får därför inte röka 3 veckor innan och 3 veckor efter operationen. Av samma anledning får du inte heller använda andra nikotinhaltiga preparat som tex nikotintuggummi eller plåster.

## Alkohol

Ingen alkohol dygnet innan operation.

## Recept

En vecka innan operation skrivs ett elektroniskt recept på smärtstillande och eventuellt blodförtunnande medicin som du kan hämta ut på apoteket. Kom ihåg att hämta ut detta senast dagen innan operation så att du har medicinen när du kommer hem igen efter operationen.

Du ska också köpa antingen Descutan eller Hibiscrub på apoteket. De ska användas kvällen innan och samma morgon som operationen, innan du kommer till kliniken på operationsdagen (se avsnittet om Dusch).

## Dagarna innan operation

### Dusch

För att undvika infektioner är det viktigt att kroppen tvättas ordentligt innan operation. Vi rekommenderar att du duschar (ej karbad) kvällen innan och samma morgon, innan du kommer till kliniken. Följ nedanstående riktlinjer:

### Kvällen innan operation

1. Ta av alla smycken och piercingar. Lämna dessa hemma.
2. Ta bort nagellack på fingrar och tår.
3. Klipp och rensa naglar.
4. Tvätta håret med schampo. Du kan använda balsam.
5. Tvätta hela kroppen inklusive naveln med Descutan eller Hibiscrub.
6. Skölj hår och kropp och repetera punkt 5.
7. Torka dig torr med en ren handduk.
8. Använd rena sängkläder.

### Operationsmorgonen

1. Repetera punkt 5,6 och 7.
2. Använd inte kräm och parfym.
3. Ta med behagliga, löst sittande kläder till efter operationen (tex joggingbyxor och en tröja med blixtlås fram).
4. Ta med toalettsaker.
5. Ta med mediciner som du vanligtvis tar (astma-, blodtrycks-, diabetesmedicin etc.).

### Fasta

Du ska fasta 6 timmar innan operation. Fasta betyder att du inte får äta, dricka, använda tuggummi eller halstabletter, röka eller använda andra nikotinhaltiga preparat. Det är dock tillåtet att dricka klar dryck tex små mängder vatten, kaffe eller te utan mjölk och socker fram till 2 timmar innan.

## Operationsdagen

### Vid ankomst

När du kommer till kliniken blir du hämtad av din plastikkirurg eller en sjuksköterska. Du byter om och plastikkirurgen genomgår de sista detaljerna inför operation. Det tas före-bilder och operationsmarkeringar tecknas på din hud. Du blir hänvisad till en säng på uppvaket. En sjuksköterska sätter en nål med en liten böjlig plastslang i din arm/hand där ev. narkosmedel och mediciner ges. Du får nu träffa den narkosläkare som ska söva dig och du följs in på operationssalen.

### Efter operationen

När du är färdig med operationen körs du tillbaka till uppvaket. Du blir inlagd till nästa morgon och övervakas hela tiden av en sjuksköterska.

### Vid hemresa

Innan hemresa får du möjlighet att prata med plastikkirurgen. Tillsammans med en sjuksköterska får du muntlig och skriftlig information om de saker du ska vara uppmärksam på den första tiden efter operation. Du får ev. medicin, beroende på operation och behov, med dig hem. Du får även information om när du ska komma på efterkontroll samt ett journummer så att du kan kontakta oss vid frågor eller om något oförutsett inträffar. Du bör hämtas av en vuxen person och vi rekommenderar att du inte är själv hemma första dygnet.

## Viktigt att veta efter operation

### Fysisk aktivitet

Operationen medför en viss rörelsenedsättning första tiden. Det är dock viktigt att du kommer igång och rör dig normalt så fort som möjligt. En bra tumregel är att du kan göra allt som inte gör ont. Hård fysisk träning tex löpning, simning, cykling, styrketräning och lyfta tungt (mer än 5 kg i varje hand) ska du vänta med till det gått ca 4 veckor. Du kan återvända till arbetet efter ca 3 veckor. Har du ett fysiskt krävande arbete kan det ta längre tid.

### Efterkontroll

Du ska på kontroll till plastikkirurgen efter 1 vecka och igen efter ca 6 månader.

### Bandagering

Det läggs alltid ett inre och ett yttre bandage. Det yttre bandaget är absorberande och består av kompresser eller annat liknande material, som håller huden torr. Det tar du själv av dagen efter du kommit hem. Det inre bandaget är en hudvänlig tejp som skyddar operationssåret mot infektion. Tejpen byts första gången vid kontroll efter 1 vecka.

### Kompressionsförband

Du ska använda kompressionsförband på låren efter operationen. Kompression minskar svullnad och säkerställer en snabbare läkning. Förbandet tas på direkt efter operationen. Det rekommenderas att du använder kompression dygnet runt i 6 veckor eller så länge huden är svullen. I operationspriset ingår ett förband. Önskar du ett extra set, kan det köpas på kliniken.

### Kompressionsstrumpor

Det rekommenderas att du använder kompressionsstrumpor i 10 dagar efter operationen för att förebygga blodpropp. Strumporna ingår i operationspriset och tas på innan du ska opereras. Ett extra par kan köpas på kliniken.

## Dusch

Det är viktigt med god hygien för att undvika infektion. Det rekommenderas att du duschar dagligen (ej karbad) med vanlig tvål och schampo/balsam. Tejpen som täcker såret ska sitta kvar, om den blir våt kan du torka den försiktigt med hårtork på låg värme.

## Vad kan du förvänta efter operationen

Det är individuellt hur länge man har ont efter operationen. Normalt är smärtan moderat och mest uttalad de första 2–3 dagarna. Efter det kommer smärtan snabbt att minska.

Mindre blödningar i hud och fettväv kan ge missfärgningar. Dessa försvinner inom loppet av ca 2 veckor. Huden kan också vara svullen. Det beror på inflammation och nedsatt lymfdränage i det opererade området. Svullnaden kan sitta i flera veckor eller månader. Användning av kompressionsförband reducerar denna svullnad och påskyndar läkning.

De flesta kan uppleva känselbortfall i operationsområdet. Det beror på att känselnerverna mot huden har blivit påverkade under operationen. Med tiden växer nerverna ut igen och känseln kommer delvis eller helt tillbaka, ofta kan det ta månader eller år. Det är dock ovanligt att man får tillbaka känseln i ärran.

Det är inte ovanligt att huden är ojämn direkt efter operationen. Det normaliseras dock inom några veckor.

I början är ärran ofta mörka och knöliga. Det kan även kliä. Med tiden blir ärran dock mjukare och ljusare för att till slut likna den omgivande huden. Det är viktigt att ha tålamod med ärrans utseende, det är inte ovanligt att det går månader eller år innan ärran mognat.

Du kan inte förvänta att resultatet blir helt symmetriskt.

## Hur lång tid tar det innan du kan se slutligt resultat

Du måste förvänta dig att det går minst 6 månader innan du kan se det slutliga resultatet.

## Resultatets varaktighet

Resultatets varaktighet beror bland annat på hudkvalité, hur snabbt kroppen åldras och av yttre faktorer så som rökning, solexponering och viktförändringar.

## Risker och komplikationer

### Blödning

Blödning är ovanligt. Det upptäcks normalt inom loppet av de första timmarna. Det händer som regel medan du fortfarande är inlagd. Vi kan därför snabbt reagera. Det är ofta nödvändigt med en ny operation i full narkos där vi öppnar operationssåret för att hitta och stoppa blödningskällan.

### Infektion

I förbindelse med operationen får du en engångsdos med förebyggande antibiotika. Det är ingen garanti men risken för infektion reduceras till några få procent. Får du ändå en infektion brukar den visa sig några dagar efter operation med symtom som rodnad, värme, svullnad och smärtor i huden. Du kan också få feber. Det är då nödvändigt med antibiotikabehandling.

Det rekommenderas att du inte har husdjur sovandes med dig i sängen då det kan medföra ökad risk för infektion.

### Sår

Sår förekommer sällan. Normalt sett läker såren av sig själv men någon enstaka gång kan det vara nödvändigt med reoperation.

## Ärr

Ärren blir vanligtvis diskreta men några patienter bildar bredare ärr som kan synas mer. Personer med mörkare hud bilder ofta mörkare ärr. I sällsynta fall kan det bli kraftiga och hårda ärr (keloid). Keloid är medfött och kan inte diagnostiseras på förhand.

## Blodpropp

Blodpropp är en ovanlig komplikation som förekommer i mindre än 1 % av operationerna. För att förebygga detta får alla patienter som ska opereras i narkos på Malmö Plastikkirurgi kompressionsstrumpor innan operationen. Ev. ges blodförtunnande sprutor dagarna efter operationen.

## Vad är inkluderat i priset?

- Operation i narkos.
- Övervakning efter operation av specialistutbildad personal.
- Övernattning.
- Möjlighet för telefonkontakt med plastikkirurgen dygnet runt i 24 timmar efter operation.
- Nödvändiga kontroller hos plastikkirurgen efter operation.
- Avslutande kontroll hos plastikkirurgen efter 6 månader.
- Gratis reoperation vid akut komplikation.
- Gratis korrektion inom 1 år om resultatet inte bedöms vara innanför det som kan förväntas.
- 1 kompressionsförband.
- 1 par kompressionsstrumpor.

## Betalningsvillkor

- På Malmö Plastikkirurgi kan man betala med VISA, Mastercard eller Swish (***ej kontant***).
- Konsultationskostnaden ingår inte i operationspriset och betalas vid ankomst till kliniken på konsultationsdagen.
- Vid uteblivet konsultationsbesök debiteras hela beloppet om avbokning inte har skett senast 24 timmar innan.
- Operationen ska betalas senast 2 veckor innan den planerade operationsdagen.
- Om operationen bokas senare än 2 veckor innan operationsdagen skall den betalas den dagen bokningen genomförs.
- Om patienten uteblir på operationsdagen eller avbokar utan att visa upp ett giltigt läkarintyg, debiteras patienten 25% av operationspriset.
- Operationen betalas via faktura.
- Om betalning inte inkommit i tid kan Malmö Plastikkirurgi välja att ställa in operationen.
- Malmö Plastikkirurgi kan när som helst ställa in operationen. Fullt belopp kommer då återbetalas till patienten.

## Checklista inför operation

- Signera operationsavtal senast 2 veckor innan.
- Betala i tid för operationen.
- Pausa vissa typer av medicin.
- Pausa p-piller.
- Sluta använda tobak och nikotinpreparat.
- Hämta ut elektroniska recept.
- Köp Descutan eller Hibiscrub.

- Dusch.
- Fasta.
- Ta med mediciner som du vanligtvis tar (astma-, blodtrycks-, diabetesmedicin etc.).
- Ta med toaletsaker.
- Ta med löst sittande kläder.
- Planera för upphämtning efter operation.