

Rinnan uudelleen rakentaminen alavatsan kudoksesta eli TRAM- tai DIEP-leikkaus

Sinulle on rakennettu uusi rinta iho-lihaskielekkeellä. Vatsakieleke käsittää alavatsan ihoa ja ihonalaisrasvaa, joista saadaan rakennettua luonnollisen näköinen ja tuntuinen rinta. Tavallisemmin vatsakieleke verisuonineen irrotetaan paikaltaan kokonaan ja sen verisuonet istutetaan mikrokirurgisesti kainalon tai rintakehän verisuoniin.

Rinnan uudelleen rakentaminen on suuri leikkaus ja siitä toipumiseen henkisesti ja fyysisesti voi kulua puolikin vuotta. Arpien vaaleneminen on hyvin yksilöllistä. Arpien lopullinen ulkonäkö on arvioitavissa vasta ½- 1 vuoden kuluttua.

Haavan ja ihon hoito

Haavat saavat kastua normaalin suihkun yhteydessä. Jos haavoilta tulee eritettä, haavoja pitää suihkuttaa päivittäin. Suojaa haavat taitoksella, jos niistä on eritystä.

Saunaan ja uimaan saa mennä vasta haavojen umpeuduttua, mutta kuitenkin aikaisintaan kahden viikon kuluttua leikkauksesta. Kun aloitat saunomisen, vältä kuumia löylyjä ja suojaa rinta esimerkiksi pyyheliinalla, koska leikattu rinta on tunnoton.

Ihoa ja parantuneita haavoja voit rasvata perusvoiteella kevyesti hieroen. Kainaloihin voit laittaa deodoranttia, kun haavat ovat umpeutuneet.

Ompeleet

Leikkaushaavat on suljettu joko itsestään sulavilla tai poistettavilla ompeleilla. Itsestään sulavia ompeleita ei tarvitse poistaa. Ompeleiden juuressa on aluksi lievää punoitusta ja niukkaa kudosten eritystä. Tämä kuuluu normaaliin haavan paranemisprosessiin.

Poistettavat ompeleet hoitaja poistaa terveyskeskuksessa lääkärin määräämänä ajankohtana. Varaa itse aika ompeleiden poistoa varten.

Haavakipu

Haava alueella esiintyvä tunnottomuus on normaalia. Rinnan turvotus samoin kuin mustelmat rinnassa ja vatsalla ovat yleisiä leikkauksen jälkeisiä ilmiöitä. Haavoilla voi ensimmäisinä viikkoina tuntua kirvelyä, kosketusarkuutta ja kiristystä. Vatsalle saattaa kertyä kudosten lihaksen ottokohtaan. Nestekertymä ilmenee turvotuksena, kiristyksen tunteena tai kipuna.

Jos leikkausalueella on haavakipua, voit käyttää reseptivapaita kipulääkkeitä lääkärin ohjeen mukaan.

Rintaliivit

Osastolta annettujen rintaliivien sijasta voit myös käyttää muita samalla tavalla rintoja tukevia liivejä. Rintaliivejä pidetään yötä päivää 3-4 viikkoa. Tämän jälkeen voit alkaa käyttää muita hyvin istuvia liivejä kuten esimerkiksi urheiluliivejä.

Vatsan tukiliivi

Sairaalasta saatua vatsan tukiliiviä voit käyttää vatsaa tukemaan ja estämään kipua noin kuukauden ajan. Liiviä käytetään vain liikkuesssa. Vuoteessa ollessa sitä ei tarvita. Liivin käyttöä voit kotioloissa vähentää omien tuntemustesi mukaan. Vatsalla tuntuva kireys ja painontunne helpottuvat ajan myötä.

Asentorajoitukset

Kotona suositellaan nukkumista leikkaamattoman kyljen puolella vielä neljän viikon ajan. Kotona ei tarvitse pitää tyynyä leikatun puolen käden alla eikä jalkojen alla. Leikatun puolen käden nostoa vaakatason yläpuolelle on syytä välttää ensimmäisen kahden viikon ajan.

Liikkuminen

Leikkauksen jälkeen kevyitä kotiaskareita voit tehdä normaalisti. Sairausloman aikana raskaiden yli 3 kilon painoisten taakkojen nostelemista on vältettävä. Lääkäri arvioi sairausloman tarpeen.

Tee yläraajan harjoitteita saamiesi voimisteluohjeiden mukaan säännöllisesti päivittäin neljän viikon ajan. Sairausloman päätyttyä voit omien tuntemustesi mukaan palata entisten liikuntaharrastustesi pariin (esimerkiksi kuntosali, aerobic, hiihto). Polkupyörää voit ajaa noin kahden viikon kuluttua leikkauksesta. Autoa voit ajaa noin kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

Nännin rakentaminen

Uuteen rintaan voidaan tehdä nänni paikallispuudutuksessa myöhemmin. Nännin rakentamiseen käytetään paikallista ihokielekettä. Leikkauksen vuoksi ei tarvitse jäädä sairaalaan. Nänni ja nännipiha tatuoidaan, kun haavat ovat parantuneet, aikaisintaan kuukauden kuluttua sen tekemisestä.

Ota yhteyttä, jos

leikkausalueella esiintyy

- lisääntyvää kipua, kuumotusta, punoitusta, turvotusta
- haava alkaa erittää pahanhajuista
- sinulle nousee kuume

Yhteystiedot

Kirurgian osasto 3
Puhelin 02 627 6230