

## Rinnan korjaus vatsakielekkeellä

Vatsakielekeleikkauksessa uusi rinta rakennetaan siirtämällä alavatsan ihoa ja rasvakudosta rintaan ja yhdistämällä siirrekudoksen verisuonet kainalosta tulevaan verenkiertoon mikrokirurgisella tekniikalla. Vatsakielekkeessä voi olla mukana pieni osa vatsalihasta (TRAM-leikkaus) tai se voi olla kokonaan lihaksen säästävä (DIEP-leikkaus). Sairaalassaoloaika on yleensä 1 viikko.

## Haavanhoito

Haavat on peitetty haavateipeillä. Vaihda likaantuneet ja irtoilevat teipit puhtaisiin. Haavateippiä voit ostaa apteekista. Haavojen hautumisen ehkäisemiseksi teipit on syytä vaihtaa joka tapauksessa vähintään viikon välein. Muista käsitellä haavoja puhtain käsin.

Haavateippi suojaa haavaa hankaukselta ja tukee haavareunoja. Haavojen suojaamista teipein kannattaa jatkaa 2-4 viikkoa leikkauksesta.

Aluksi haavoilta saattaa tihkua haavaeritettä. Voit suojata vaatteesi asettamalla kuivaa sidetaitosta rintaliivin tai vatsan tukivyön alle (haavateipin päälle). Sidetaitoksia voi myös ostaa apteekista.

Voit käydä suihkussa normaalisti ja kastaa myös haava-alueet. Saunominen, kylpeminen ja uiminen on sallittua vasta, kun haavat ovat täysin parantuneet!

### **Ota yhteyttä sairaalaan, jos ilmenee infektion tai verenkierron ongelmien merkkejä:**

- haavoilta erittyy märkäistä eritettä
- haava-alue punoittaa voimakkaasti / kuumottaa / turpoaa / kipeytyy selkeästi
- sinulla on kuumetta
- korjatussa rinnassa ilmenee tummumista

## Ompeleet

Jos haavoilla on poistettavia ompeleita, niiden poisto tapahtuu terveyskeskuksessa erikseen määrättyinä ajankohtana. Sinun on varattava aika terveyskeskukseen itse.

Huomioitavaa: mikäli haavaeritys pitkittyy, syynä on useimmiten sulavan ompeleen solmu tai langanpää, joka ylläpitää pinnallista haavatulehdusta. Tällöin antibiootti ei auta, vaan hoitona on terveyskeskuksessa sairaanhoitajan suorittama näkyvien langanpäiden katkaisu ja poisto.

## Haavakipu

Leikkausalueella esiintyvään kipuun voi käyttää reseptivapaita kipulääkkeitä tai kirurgin sinulle määräämää reseptilääkettä ohjeessa määrättyllä annostuksella.

## Rintaliivit ja vatsan tukiliivi

Käytä tukevia rintaliivejä yötä päivää (peseytymistä lukuun ottamatta) 4 viikkoa. Rintaliivien antama tuki on tärkeää haavojen ja uuden rinnan paranemiselle. Osastolta annettujen rintaliivien sijasta voit käyttää myös muita samalla tavalla tukevia rintaliivejä, esim. urheilurintaliivejä.

Käytä vatsaa tukevaa tukiliiviä 4 viikkoa. Tukiliivi tukee vatsan haavaa, ehkäisee haavatyran syntymistä sekä vähentää kipua. Käytä tukiliiviä yötä päivää peseytymistä lukuun ottamatta.

## Liikunta ja asentorajoitukset

Kevyitä kotiaskareita voit tehdä normaalisti, mutta vältä kantamista ja raskaita nostamisia (yli 3kg) sairausloman ajan. Vältä myös rasittumista aiheuttavaa liikuntaa sairausloman ajan. Sopiva liikuntamuoto on kävely. Liikkuessasi kiinnitä huomiota hyvään ryhtiin. Vatsalla tuntuva kireys ja painon tunne helpottavat ajan myötä.

Leikatun puolen käden toiminnan ja liikelaajuuden turvaamiseksi on tärkeää, että noudatat fysioterapeutilta saamiasi ohjeita. Rinnan muotoutumisen kannalta on suositeltavaa, että nuket kotona 4 viikon ajan selällään tai leikkaamattoman rinnan puolisella kyljellä.

## Arvet, tunnottomuus ja turvotus

Leikkausalueen mustelmat ja suurin turvotus häviävät vähitellen noin 1 kuukauden kuluessa. Rinnan lopullinen muoto ja laskeutuminen näkyvät aikaisintaan 6 kuukauden kuluttua leikkauksesta, jolloin arvioidaan myös rintojen symmetria. Joskus voi olla tarpeen tehdä pieni lisäleikkaus, joka on silti huomattavasti pienempi kuin varsinainen rinnankorjausleikkaus.

Arpien kypsyminen vie yksilöllisesti 1-2 vuotta. Arpien kypsymiseen liittyvä vaaleneminen saattaa viedä pidemmänkin ajan. Arpien säännöllinen rasvaus sinulle sopivalla perusvoiteella tai arpivoiteella edesauttaa arpien pehmenemistä sekä vähentää arpien kiinnittymistä pohjaansa.

Haavoilla esiintyvä tunnottomuus on normaalia. Haavoilla voi tuntua myös kirvelyä, pistelyä tai kosketusarkuutta. Vältä suoraa auringonottoa arpiin ja rintaan, koska tunnottomuuden vuoksi uusi rinta voi palaa huomaamattasi ja tummua pysyvästi. Vatsakielekkeen mukana rintaan siirretään lihas- ja rasvakudoksen lisäksi myös ihoa. Tämä vatsasta "lainattu" ihoalue voi jäädä pysyvästi tunnottomaksi tai tunto voi palautua vain osittain. Jos oma iho on pystytty jättämään rintaan, voi ihotunto olla läiskittäistä, mutta palautuu useimmiten normaaliksi.

## Nännin uudelleen muotoilu ja tatuointi

Uuteen rintaan voidaan tehdä nänni paikallispuudutuksessa tapahtuvassa toimenpiteessä aikaisintaan 6 kuukauden kuluttua rinnan korjauksesta. Toimenpiteen vuoksi ei tarvitse jäädä sairaalaan. Nännipihan tatuointi voidaan tehdä 6 kuukauden kuluttua tuosta toimenpiteestä. Nämä toimenpiteet ovat osa rinnankorjausprosessia.

Hyvää vointia!

