

## Vatsapoimun poistoleikkaus

Merkittävän laihtumisen jälkeen syntyneet, terveydellistä tai toiminnallista haittaa aiheuttavat vatsan ihopoimut voidaan hoitaa plastiikkakirurgisesti. Tavallisin leikkaus on abdominoplastia, jossa leikkaus ulotetaan koko vatsan alueelle. Hieman pienempi ja yksinkertaisempi leikkaus on pannikulektomia, jossa suoritetaan pelkkä alavatsapoimun poisto, ylävatsan ja navan jäädessä koskemattomiksi. Puhtaasti esteettisistä syistä vatsapoimuja ei leikata julkisessa terveydenhuollossa.

Tupakointi lisää merkittävästi riskiä leikkauskomplikaatioihin, ja edellytämme tupakoinnin täydellistä lopettamista viimeistään kaksi kuukautta ennen leikkausta. Kannustamme kaikkia potilaitamme tupakoinnin lopettamiseen. Lisätukea ja ohjausta antaa tarvittaessa sairaalamme tupakastavieroitusohjaaja.

## Haavanhoito

Haava on suojattu haavateipillä. Haavateippi suojaa haavaa hankaukselta ja tukee haavareunoja. Suojaa haavaa teipillä vähintään 2 viikon ajan. Vaihda likaantuneet ja irtoilevat teipit puhtaisiin. Haavojen hautumisen ehkäisemiseksi teipit on syytä vaihtaa joka tapauksessa vähintään viikon välein. Haavateippiä voit ostaa apteekista. Muista käsitellä haavaa puhtain käsin.

Voit käydä suihkussa normaalisti. Haavateippi on vettä hylkivää. Kuivaa teippi suihkun jälkeen pyyhkeellä taputteleamalla. Saunaan saat mennä 2 viikon kuluttua leikkauksesta. Uiminen ja kylpeminen ovat sallittua vasta, kun haava on täysin parantunut.

Haavateipillä on mahdollista ehkäistä myös runsaan arpikudoksen syntymistä. Siksi haavan suojaamista teipein voi jatkaa jopa 4 viikkoa leikkauksesta.

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

### **Ota yhteyttä sairaalaan, jos esiintyy tulehduksen merkkejä:**

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

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 annoksella.

## Vatsan tukiliivi

Käytä vatsaa tukevaa tukiliiviä 4 viikkoa. Tukiliivi tukee vatsan haavaa, ehkäisee haavatyrän syntymistä ja vähentää kipua. Käytä tukiliiviä yöta-päivää.

## Liikunta ja harrastukset

Kevyitä kotiaskareita voit tehdä normaalisti, mutta vältä kantamista ja raskaita nostamisia (yli 3kg) sairausloman ajan. Vältä myös rasittumista aiheuttavaa liikuntaa 6-8 viikon ajan. Sopiva liikuntamuoto on kävely. Liikkuessa kiinnitä huomiota hyvään ryhtiin. Vatsalla tuntuva kireys ja painon tunne helpottavat ajan myötä.

## Arvet ja tunnottomuus

Leikkausalueen mustelmat ja turvotus häviävät vähitellen noin 1 kuukauden kuluessa. 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.

Haavalla esiintyvä tunnottomuus on normaalia. Tunto voi palautua kokonaan tai osittain. Haavoilla voi tuntua myös kirvelyä, pistelyä ja kosketusarkuutta. Vältä suoraa auringonottoa arpiin, koska tunnottomuuden vuoksi arpialue voi palaa huomaamatta ja tummua pysyvästi.

Hyvää vointia!

