

Rintojen pienennysleikkaus

Rintojen pienennysleikkaus on tarkoitettu naisille, joilla ylisuuret rinnat aiheuttavat pitkäaikaisia fyysisiä ja toiminnallisia vaivoja. Tyypillisiä vaivoja ovat niska-hartiaseudun lihaskivut, selkäkipu, ryhtiongelmat ja rinnanalusihon ongelmat. Leikkaus suoritetaan nukutuksessa ja useimmiten päiväkirurgisesti.

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 tupakastavieroitusohitaja.

Haavanhoito

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

Haavateippi suojaa haavaa hankaukselta ja tukee haavareunoja. Haavateipillä on mahdollista ehkäistä myös runsaan arpikudoksen syntymistä. Siksi haavojen suojaamista teipein on syytä jatkaa 2-4 viikkoa leikkauksesta.

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

Voit käydä suihkussa normaalisti ja kastaa myös haavat, kun leikkauksesta on kulunut 24 tuntia. Haavateippi on vettä hylkivää. Kuivaa teippi suihkun jälkeen pyyhkeellä taputtelemalla. Voit mennä saunaan 2 viikon kuluttua leikkauksesta. Uiminen ja kylpeminen on sallittua vasta, kun haavat ovat täysin parantuneet.

Ota yhteyttä sairaalaan, jos ilmenee tulehduksen merkkejä:

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

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.

Ompeleet

Jos nännin ympärillä on sulamaton ommel, sen poisto tapahtuu terveystieteissä tai työterveyshuollossa erikseen määrättyä ajankohtana. Huomioitavaa: sinun on varattava itse aika ompeleiden poistoon. Muut ompeleet haavoilla ovat itsestään sulavia.

Rintaliivit

Käytä tukevia rintaliivejä yötä päivää neljä viikkoa (peseytymistä lukuun ottamatta). Rintaliivien antama tuki on tärkeää haavojen ja rintojen paranemiselle. Sairaalasta annettujen rintaliivien sijasta voit käyttää myös muita samalla tavalla tukevia rintaliivejä, kuten urheilurintaliivejä.

Haavakipu

Rintojen turvotus, haavojen kirvely ja kosketusarkuus, kiristyksen tunne sekä rintojen mustelmaisuus ovat normaaleja leikkauksen jälkeisiä oireita. Leikkausalueella esiintyvään kipuun voi käyttää reseptivapaita kipulääkkeitä tai kirurgin sinulle määräämää reseptilääkettä siinä määritellyllä annostuksella. Tutkimusten mukaan noin joka viidennellä potilaalla saattaa esiintyä pitkäkestoistakin kipuilua rinnoissa leikkauksen jälkeen.

Liikkuminen ja asentohoito

Käveleminen on sopiva liikuntamuoto toipuessasi leikkauksesta. Voit tehdä myös kevyitä kotiaskareita tuntemustesi mukaan. Vältä kantamista ja raskasta nostamista (yli 3kg) sairausloman ajan. Rintojen muotoutumisen kannalta on suositeltavaa, että nuket kotona 4 viikon ajan selällään. Nukkuminen puoli-istuvassa asennossa saattaa helpottaa rintojen turvotusta toipumisen alkuvaiheessa.

Lopputulokset

Leikkausalueen mustelmat häviävät noin 1 kuukauden kuluessa. Rintakudos voi olla aiempaa tiiviimmän tuntuista pidempäänkin. Rinnan lopullinen muoto ja laskeutuminen näkyvät aikaisintaan 6 kuukauden kuluttua leikkauksesta.

Arpien kypsyminen vie yksilöllisesti 1-2 vuotta. Arpien kypsymiseen liittyvä vaaleneminen on hyvin yksilöllistä ja saattaa viedä pidemmänkin ajan.

Haavoilla esiintyvä tunnottomuus on normaalia. Vältä suoraa auringonottoa arpiin ja rintoihin, koska tunnottomuuden vuoksi rinta voi palaa huomaamattasi ja alue tummua pysyvästi.

Nuorten naisten tulee tietää, että rintojen pienennysleikkaus saattaa vaikuttaa imetyskykyyn. Imettäminen leikatusta rinnoista kuitenkin tutkimusten mukaan useimmilla onnistuu.

Leikkauksen riskeihin kuuluu myös nännin hermovaurion mahdollisuus. Jos nänni on leikkauksen jälkeen kokonaan tai osittain tunnoton, hermovaurion korjaantuminen voi kestää useita kuukausia. Vuoden jälkeen korjaantumista ei juuri enää tapahdu, ja mahdollinen

tuntohäiriö yleensä jää tällöin pysyväksi. Tuntohäiriötä ei koskaan katsota potilasvahingoksi, koska riski on etukäteen tiedossa, eikä se ole vältettävissä.

Moni nainen haluaa tietää, mikä on rintojen ”kuppikoko” leikkauksen jälkeen. Tätä ei voi tarkasti ennustaa. Koska pienennysleikkaus tehdään puhtaasti terveydellisin perustein eikä ulkonäkösyistä, rintojen painoa kevennetään tuntuvasti. Tavoitteena on silti myös ulkonäöllisesti sopusuhtainen lopputulos.

Hyvää vointia!

