



AKADEMISKA  
SJUKHUSET

# Bukplastik

Information



Denna information har utformats för dig som ska göra en bukplastik.

Vi vet att du och din familj kommer att ha många frågor om vård och behandling. Vi hoppas att du ska hitta svar på en del av dina frågor i denna information.



## Har du frågor, kontakta:

Kontakta oss via e-tjänster på [www.1177.se](http://www.1177.se)

Plastikkirurgmottagningen (helgfri mån–fre kl 7–9.30) 018-611 54 36

Kontaktsjuksköterska (helgfri mån–fre) 018-611 94 61

Vårdavdelning (akuta besvär, kvällar och helger) 018-611 54 25



Vänd sida för  
att läsa mer!

Datum: 2023-05-22  
ID: DocPlusSTYR196-1596

REGION UPPSALA

# Före operation

## Tobak och nikotin

Du ska **avstå** från tobak och nikotin, minst 6, helst 8 veckor före och efter operationen.

Du som använder tobak och nikotin har en ökad risk att drabbas av komplikationer under och efter en operation. Vanliga komplikationer är sämre sårhäkning, infektion, samt problem med hjärta, lungor och kärl. Detta kan medföra längre rehabiliteringstid. Genom att avstå från tobak och nikotin före och efter operation minskar du risken för komplikationer.

Tobak och nikotin innehåller skadliga ämnen oavsett på vilket sätt du får i dig dem. Detta gäller även snus, tuggtobak och vattenpipa samt ersättningsprodukter såsom nikotinplåster. Nikotin gör att blodkärlen drar ihop sig och att kroppen läker sämre.

## Alkohol

Vi rekommenderar att du **avstår** från alkohol minst 6, helst 8 veckor före och efter operationen.

Du som dricker alkohol har en ökad risk att drabbas av komplikationer under och efter en operation. Bland annat ökar risken för akuta blödningar, sämre sårhäkning, infektioner, samt problem med hjärta och lungor i samband med operation. Detta kan medföra längre rehabiliteringstid.

## Eventuella läkemedel

Det finns flera olika blodförtunnande och smärtlindrande läkemedel som kan göra att du blöder lättare under operationen. Därför är det viktigt att du berättar för din kirurg och narkosläkare om de läkemedel du tar.

Ta inte acetylsalicylpreparat (till exempel Albyl, Aspirin, Bamy, Dispril, Magnecyl, Treo) eller NSAID (till exempel Voltaren, Ipre) under två veckor före operationen då det ökar blödningsbenägenheten. Smärtstillande läkemedel som Alvedon och Panodil går bra att ta.

## Att tänka på inför operationen

Du kan inte opereras om du har en pågående infektion i kroppen eller på huden eftersom det ökar risken för sårhäkningsproblem och komplikationer. Vi ber dig omgående kontakta plastikkirurgmottagningen om något av följande tecken/symtom uppstår:

- Infektion
- Sår
- Rodnad vid operationsområdet
- Feber

## Kläder, skor och värdesaker

Det är bra om du har rymliga kläder med dig inför hemresan då operationsområdet ibland kan svullna lite och förbandet tar plats. Ta med fördel med dig mjuka byxor med resår i midjan så undviker du tryck och skav när du är nyopererad. Lämna så mycket som möjligt av dina värdesaker och smycken hemma. Du ansvarar själv för dina värdesaker under sjukhusvistelsen.

## Kom ihåg att ta med till vårdavdelningen:

- Eventuella läkemedel i originalförpackning och aktuell läkemedelslista
- Hygienartiklar
- Inneskor/tofflor

Om du äter specialkost anger du det i den elektroniska hälsodeklarationen som du fyller i via 1177 inför din operation.

## Kostrutiner

Det är alltid viktigt för ditt välbefinnande vad du äter och dricker. Inför och efter en operation är det extra viktigt med näringsrik och hälsosam mat. Det leder till en bättre läkning och återhämtning, samt minskar risken för sårinfektion efter operationen. Ät regelbundna måltider. Frukost, lunch och middag, samt ett till tre mellanmål, är en bra fördelning. Ät frukt och grönsaker varje dag. Det är inte lämpligt att försöka gå ned vikt precis innan eller efter operation då kroppen behöver näringen för att kunna läka på ett bra sätt.

## Om operationen

Bukplastik är en operation som innebär att man tar bort överskottshud på buken och vid behov syr ihop de raka magmusklerna. På operationsdagens morgon träffar du operatören som med en tuschpenna markerar operationsområdet på dig. Under operationen är du sövd och ingreppet tar cirka 1,5 - 3 timmar.

Under operationen görs ett snitt strax ovanför blygdbenet från höftben till höftben. Där efter lossas hud och fett från bindvävslaget ovan bukmuskulaturen upp till revbenen, varefter vävnaden sträcks ned och överskottet avlägsnas. Om det finns en större separation mellan de raka bukmusklerna, så syr man ihop dessa.

Naveln sys in på sin nya plats vilket medför ärr runt naveln. Under operationen läggs två tunna slangar in under huden, så kallade dränage, för att leda bort sårvätska och eventuella efterblödningar.

Direkt efter avslutad operation får du en bukgorde som används för att förhindra svullnad och vätskeansamling under huden samt ger stöd till buken. Under operationen har du en urinkateter som vanligtvis avlägsnas innan du kommer tillbaka till vårdavdelningen.

## Efter operationen

Efter operationen kontrollerar vi ditt operationsförband och att gorde sitter rätt. Vi kontrollerar också att urinproduktionen kommer igång. Normalt kan du äta och dricka på operationsdagen.

## Mobilisering och rörelseträning

Tillsammans med vårdpersonal kommer du efter några timmar att få sitta på sängkanten, stå upp och gå. Det är viktigt att du så snart det är möjligt kommer upp och rör på dig. Det främjar blodcirkulationen och minskar risken för blodpropp.

## Sjukhusvistelse

Du beräknas att bli kvar en natt på sjukhuset efter din operation.

## Före hemfärd

Innan du lämnar avdelningen får du vid behov ett e-recept på nyinsatta läkemedel. Du får också information om vilken typ av hudförslutning ditt sår har samt stämma av tider för återbesök.

# Efter sjukhusvistelsen

## Dränage

Om du går hem med dränage får du med dig instruktioner om hur dränagen ska skötas. Dygnsmängden ska mätas varje dag – fyll i dränageschemat.

Kontakta plastikkirurgmottagningen när dygnsmängden är mindre än 30 ml per dränage. Dränagen tas bort på plastikkirurgmottagningen, men vid lång resväg går det bra att vända sig till vårdcentral nära dig. Så länge dränagen är kvar ska du inte duscha.

## Smärtlindring

Smärta förekommer i olika grad efter en operation. Hur vi reagerar på smärta är individuellt och det är bara du som kan ange hur ont det gör. Det kan spänna, svida och göra ont i operationsområdet i början. Det är inget som är konstigt. Målet med smärtbehandlingen är smärta på acceptabel och hanterbar nivå. Du ska kunna slappna av, vila och få en sammanhängande nattsömn. Efter operationen får du därför regelbundet smärtlindrande läkemedel. Fortsätt ta din eventuellt ordinerade smärtlindring första veckan efter operationen. Det är viktigt att ta tablettorna regelbundet för att få bra effekt.

**Kraftig smärta kan vara ett tecken på komplikation och du bör då kontakta oss.**

## Blodförtunnande sprutor

För att förebygga blodproppar efter operationen kommer du få en blodförtunnande spruta på morgonen innan, alternativt kvällen innan, din operation. Efter operationen ska du ta blodförtunnande sprutor de första 10 dagarna. Personalen på avdelningen kommer att visa dig hur du ska ta dessa och din kirurg kommer att skriva ett e-recept.

## Gördel

Efter operationen får du en bukgorchel för att minska svullnaden samt förbättra slutresultatet. Gördeln ska användas dygnet runt i 4 veckor efter operationen, därefter dagtid i ytterligare 2 veckor (tas av vid dusch och när den behöver tvättas)

Om dina magmuskler ska sys ihop i samband med din bukplastik ska du även bära gördel dygnet runt i 4 veckor innan operationen.

## Dusch och bad

- Dusch går bra 3 dagar efter operationen (om dränagen avlägsnats)
- Använd mild tvål. Om yttre förbandet lossnar, sätt på ett nytt (finns att köpa på apotek)
- Bad går bra efter fyra veckor om såren är helt läkta

## Sjukskrivning

Du blir sjukskriven i 4 veckor. Intyg skickas elektroniskt till Försäkringskassan. På 1177.se kan du se ditt sjukintyg under ”Mina intyg”.

## Sårläkning

En bukplastik är ett mycket vanligt och säkert ingrepp men som vid all kirurgi kan alla typer av komplikationer uppstå. En normal läkningsprocess innebär:

- Svag rodnad och klåda i sårkanterna
- Blåmärken som skiftar i färg
- Knölar runt ärret

En infektion kan uppstå på grund av att det kommer bakterier i operationsområdet. Du ska vara uppmärksam på risken för detta. Det är därför viktigt att du kontrollerar operationsområdet varje dag. Vid ökad rodnad, svullnad, ömhet, smärta, feber eller vätskande sår bör du kontakta plastikkirurgmottagningen.

### För finare ärrbildning, rekommendation

Efter operationen är ärren ofta mörka och knöliga. De kan även bli breddökade och kliä.

- Tejpa ärren med kirurgtejp i minst tre månader, finns att köpa på apoteket. Byt tejp med 7–10 dagars mellanrum, gärna i samband med dusch
- Det är viktigt att torka operationsområdet ordentligt innan du tejpar på nytt
- Om det vätskar från någon del av ärret, så skall du inte tejpa där. Sätt i stället en torr kompress över området som vätskar
- Om du får reaktion av tejp, så som rodnad hud, kan du avvakta 1 - 2 dagar innan du sätter på ny tejp. Kontakta plastikkirurgmottagningen om rodnaden kvarstår
- Om huden är torr när du byter tejp, kan du smörja med mjukgörande salva för att förbättra elasticiteten. Låt salvan torka innan du sätter på ny tejp
- Undvik att sola på ärren första året efter operation

### Känsl i buken

Efter operationen kan du få nedsatt känsel i nedre delen av buken och i naveln och du kommer få ett långt ärr från höftben till höftben som ibland kan uppfattas som misspyrdande. Mindre valkar kan kvarstå efter operationen, särskilt i flankerna.

## Aktivitet

Det är viktigt att vara i rörelse och leva som vanligt även om det gör ont efter operationen. Dagliga promenader är att rekommendera. Att tänka på under läkningsförloppet:

- Undvik tunga lyft (max 1 kg) och aktiviteter som gör dig andfådd under de första 2 veckorna efter operationen
- Undvik även tyngre fysisk ansträngning så som dammsugning för att minska risken blödning och att såren spricker upp de första 2 veckorna. Därefter kan du försiktigt börja med mer aktivitet
- Undvik att stretcha ut huden vid operationsområdet tills operationssåren är helt läkta
- Prata med din kirurg vid utskrivning om hur du ska tänka kring träning och aktivitet

## Uppföljning

Återbesök till plastikkirurgmottagningen:

- 1 vecka efter operation blir du kallad till sköterskebesök för sårkontroll. Besöket kan eventuellt ske på hemorten – då behöver du boka den tiden själv
- Besök hos läkare sker 3–5 månader efter operation. En kallelse kommer per post/via 1177

*Observera att detta är generella rutiner och att det kan ändras utifrån individuella behov.*



### 1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



### Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:  
[patientkontakt@akademiska.se](mailto:patientkontakt@akademiska.se)  
Patientkontakt 018-611 30 33,  
Växel: 018-611 00 00  
[www.akademiska.se](http://www.akademiska.se)