



AKADEMISKA  
SJUKHUSET

# Rekonstruktion med bröstexpander

Information



Denna information har utformats för dig som ska få bröstexpander.  
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 54 27

Vårdavdelning 85 F2 (akuta besvär, kvällar och helg)

018-611 54 25



Vänd sida för  
att läsa mer!

Datum: 2023-11-13  
ID: DocPlusSTYR196-1725

REGION UPPSALA

# Före operationen

## 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 så som 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. Ta ej naturpreparat som innehåller Omega-3-fettsyror då det ökar blödningsrisken.

## Att tänka på inför operationen

Du kan inte opereras om du har en pågående infektion i kroppen, tänderna 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 en skjorta så du slipper lyfta armarna över huvudet när du är nyopererad. Lämna så mycket som möjligt av dina värdesaker och smycken hemma. Du ansvarar själv för dina värdesaker under sjukhusvistelsen.

## 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 i vikt precis innan eller efter en operation då kroppen behöver näringen för att kunna läka på ett bra sätt.

## Om operationen

Det finns olika operationstekniker och vilken teknik som kommer att användas vid din operation beslutades när du träffade kirurgen på ditt mottagningsbesök.

Expanderimplantat är av silikon och opereras oftast in under bröstmuskeln, men kan även läggas ovanpå muskeln. Expandern kan liknas vid en uppblåsbar ballong som utvidgas stegvis för att töja ut huden och göra plats för ett permanent implantat. Den första utvidgningen sker under operationen, sen kan expandern fyllas på cirka tre veckor efter operationen. Därefter varannan/var tredje vecka till önskad volym. Expanderimplantaten byts sedan ut till permanenta implantat vid ytterligare en operation.

På operationsdagens morgon träffar du operatören som med en tuschpenna markerar operationsområdet på dig. Det finns ingen möjlighet att ändra expander på operationsdagens morgon. Expandern beställs efter konsultationsbesöket på plastikkirurgmottagningen och levereras till operationsavdelningen strax innan operationsdagen. Under operationen är du sövd och ingreppet tar cirka 1- 2 timmar. Oftast lägger kirurgen in tunna slangar, så kallade dränage, i operationsområdet för att leda bort sårvätska och eventuella efterblödningar.

I vissa fall kan det vara aktuellt med fettransplantation och/eller korrigerande av andra bröstet. Se separat patientinformation angående detta.

Eventuell borttagen vävnad skickas alltid till patologen för rutinmässig analys. Svar ges vid återbesöket till läkare eller per brev.

## Efter operationen

Efter operationen kontrollerar vi ditt operationsförband och att bh och eventuellt bröstband 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 operationen få sitta på sängkanten för att sedan 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 åka hem samma dag som du opererats.

### 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 stämna av tider för återbesök.

# Efter sjukhusvistelsen

## 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.

Det kan också vara svårt att röra armar och axlar fullt ut. 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.**

## Bh

Efter operationen får du en bh för att minska svullnaden samt förbättra slutresultatet.

- Bh:n ska användas dygnet runt i sex veckor efter operationen (tas av vid dusch och när den behöver tvättas)

Efter de sex veckorna, och du fått tillbaka lite av känslan i bröstet, kan du använda egen bh. Innan du fått tillbaka känslan i bröstet är det viktigt att den är utan byglar, har breda axelband och är bred i sidan. Finns att köpa i väl sorterade underklädesbutiker.

## Bröstband

Har bröstimplantat/expandern lagts in under bröstmuskeln ska du ha ett bröstband dygnet runt i cirka fyra veckor. Detta för att bröstimplantat/expandern ska läka in på rätt plats. Kan tas av vid dusch och bad.

## Dusch och bad

- Dusch går bra 24 timmar efter operation, använd mild tvål. Om yttre förbandet lossnar, sätt på ett nytt (finns att köpa på apotek). Du kan duscha 24 timmar efter även om du har dränage kvar.
- Bad går bra efter fyra veckor om sårerna är helt läkta

## Sårläkning

Rekonstruktion med bröstexpander är ett 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 ska 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

## 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 två veckorna efter operationen
- Undvik även tyngre fysisk ansträngning, så som dammsugning, för att minska risken för blödning och att såren spricker upp de första två 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

## Sjukskrivning

Du blir sjukskriven i 2–4 veckor. Intyg skickas elektroniskt till Försäkringskassan. På 1177.se kan du se ditt sjukintyg under ”Mina intyg”.

## 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
- Expanderpåfyllning 2–3 veckor efter operationen och sedan regelbundet varannan till var tredje vecka till önskad volym är uppnådd
- Besök hos läkare sker 3–5 månader efter operation. En kallelse kommer per post/via 1177



### 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)