

## ד"ר רן טליסמן

מומחה לכירורגיה פלסטית  
טלפון: 03-6090660, פקס: 03-6090959  
[talismanmd@gmail.com](mailto:talismanmd@gmail.com)

### הדרכה לאחר ניתוחי חזה

**מנוחה ושינה** יש להקפיד על מנוחה שבוע הראשון. אסור לשכב במיטה כל היום, אולם יש להימנע מפעילות הדורשת מאמץ, הרמת משאות כבדים או עיסוק בעבודות בית. מומלץ לשכב על הגב, אם לא ניתן אפשר לשכב על הצד, מומלץ מאוד לא לשכב על הבטן עד לביקורת הראשונה. יש להקפיד על פיזיותרפיה נשימתית והפעלת כתפיים, רק לאחר אישור של ד"ר טליסמן – עד לאישור לא לבצע תנועות חדות עם הכתפיים.

**כאב** השבוע הראשון לאחר הניתוח מלווה בכאבים שרמתם בדרך כלל הנה פועל יוצא של מיקום השתל (מתחת לשריר – כואב יותר) בניתוח הגדלה או ניתוח הרמה והגדלה; בניתוחי שד ללא שתלים הניתוח בדרך כלל מלווה בכאב קל עד בינוני; אופי הכאב הוא לחץ באזור החזה. הכאב מורגש בעיקר בעת שינוי תנוחה. לאחר כשבוע ישנה הקלה משמעותית בכאב. ניתן ליטול משכך כאבים כמו: אקמול, אופטלגין או אלגולזין ו/או כל המלצה אחרת של הרופא. אם יש כאב חד שמופיע, במיוחד בצד אחד ובמיוחד באם מלווה בנפיחות יש לידע את ד"ר טליסמן ללא דיחוי.

**רחצה** אין להוריד או להרטיב את החבישה באיזור הניתוח, עד לביקורת אצל הרופא. ניתן להתרחץ בעזרת ספוג לח, עד לביקורת אצל הרופא (לעיתים תוחלף התחבושת יום לאחר הניתוח – בהתאם להחלטת הרופא).

**תזונה** יום לאחר הניתוח מומלץ לאכול אוכל קל ורך לעיכול, לאחר מכן ניתן לעבור לכלכלה רגילה, עם זאת יש לשמור על תזונה מאוזנת אשר תסייע להחלמה. יש להקפיד על שתיה מרובה (1.5 – 2 ליטר ליום).

**יציאות** לעיתים תכופות, ההרדמה והכדורים לשיכוך כאבים עלולים לגרום לעצירות. התייעצי עם ד"ר טליסמן לגבי פתרון הבעיה במיוחד באם ידוע על בעיה מסוג זה ללא קשר לפעולה הניתוחית.

**שינה** תנוחת שינה על הבטן, אסורה עד שישה שבועות לאחר ניתוח.

**אינטימיות** מומלץ להימנע ממגע פעיל בשד 6 שבועות מיום הניתוח.

**חום** עשוי להופיע חום עד 38 מעלות בשלושת הימים הראשון לאחר הניתוח. זוהי תגובה טבעית של הגוף ולא עדות לזיהום. במידה ומופיע חום מעל 38 מעלות, או שהחום נמשך זמן ממושך יותר, יש לידע את הרופא.

**ביקורת** ביום הביקורת עליך להביא גופיית ספורט שנסגרת מקדימה עפ"י המידה והדוקה לחזה בהתאם להוראות המנתח.

**תחושה** את עשויה לחוש בשינויים בתחושה באיזור הפיטמה והשד. שינויים אלה טבעיים ומשתנים עם הזמן כפי שהוסבר לך טרם הניתוח.

**בכל מקרה של שאלה, בעיה, חום מעל 38.5 מעלות או כאבים חזקים יש לפנות לד"ר טליסמן או מי מטעמו.**