

Thuisadviezen na tumescente liposuctie behandeling onderbenen.

Bey By Bergman Clinics – July 2022

Na de liposuctie van de onderbenen is druk (compressie) essentieel voor een goed herstel. De onderbenen hebben namelijk de neiging vol te lopen met vocht. In eerste instantie is dit vooral vocht van de infiltratievloeistof en later zal dit vooral bestaan uit wondvocht. Door druk te geven, kan dit vocht worden afgevoerd.

U zult na de behandeling worden gezwachteld tot net over de knie. Zwachtels zijn heel stevig en hierdoor de meest effectieve manier om oedeem weg te houden uit de benen. Het is dan ook belangrijk om deze zwachtels zo lang mogelijk te laten zitten, **in ieder geval 24 uur**.

Hierna zijn er 2 opties:

Optie 1. Zwachtels (14 dagen dag en nacht), waarna compressie kousen.

U laat de benen de eerste 2 weken zwachtelen door iemand die dit kan. Wij kunnen u instructies meegeven maar bij voorkeur laat u dit professioneel doen door een oedeemtherapeut (fysio- of huidtherapeut) die u al voor de behandeling heeft ingeschakeld. Dit wordt Ambulante Compressie Therapie (ACT) zwachtelen genoemd.

Na 14 dagen kunt u over gaan op het dragen van aangemeten therapeutisch elastische kousen (TEK) klasse 2. De kousen draagt u alleen overdag tot minimaal 6 weken na de behandeling. Deze kousen krijgt u van ons mee.

Optie 2. Compressie broek (14 dagen dag en nacht), waarna compressie kousen.

Nadat u de door ons aangebracht zwachtels 24-48 uur (of langer indien de druk nog goed is) heeft gedragen, gaat u over op het dragen van de zwarte compressiebroek die u van ons meekrijgt. Deze broek draagt u 14 dagen dag en nacht. Als het lukt kunt u hier overdag de steunkousen overheen dragen die u van ons meekrijgt.

Na 14 dagen kunt u over gaan op het dragen van alleen de kousen. De kousen draagt u overdag tot minimaal 6 weken na de behandeling.

Overige adviezen:

- Neem een half uur voordat u 's ochtends opstaat paracetamol 500 mg 2 tabletten. Het is verstandig dit de eerste dagen na de behandeling tot maximaal 4x per dag op gezette tijden te herhalen. Dit haalt de eventueel scherpe randjes van het eerste herstel af.
Als dit onvoldoende is kunt u Ibuprofen gebruiken;
- Blijf na de behandeling in beweging. 3x Per dag 10-20 minuten lopen is belangrijk om vocht afvloed uit de benen te stimuleren;
- Bij zitten is het belangrijk de benen hoog te houden.