

VSE, KAR MORAŠ VEDETI O

# ZGORNJI OPERACIJI



DRUŠTVO KVARTIR

Vodič po zgornji operaciji

Avtorji: Edi A. Klobučar, Lan Aidan Remec in Tjaša Perger Majeršič

Grafično oblikovanje: Verity Ritchie

Ilustracije: Didi Š.

Založnik: Društvo Kvartir

Ljubljana, 2021

Publikacija je brezplačna.

Naklada: 200

Projekt je podprl International Trans Fund.



INTERNATIONAL  
TRANS FUND

# VODIČ PO ZGORNJI OPERACIJI

Pred tabo je brošura, v kateri najdeš informacije o zgornji operaciji (dvojni mastektomiji) za transspolne osebe. Namenjena je osebam, ki razmišljajo o operaciji, njihovim bližnjim in vsem, ki želijo o tej temi izvedeti več. V naši skupnosti o operaciji krožijo različne informacije, ki pa v takšni obliki še niso bile zbrane na enem mestu. Za izdajo te brošure smo se odločili Edi A. Klobučar, Lan Aidan Remec in Tjaša Perger Majeršič, saj se nam je zdelo pomembno, da imajo osebe, ki razmišljajo o operaciji, čim več podatkov, ki jim bodo pomagali sprejeti odločitve o svojem telesu.

Pri pisanju smo se naslanjali predvsem na lastne izkušnje ter izkušnje in potrebe drugih transspolnih oseb iz naše skupnosti. Brošuro smo dopolnili s Tjašinim znanjem fizioterapije, konkretno usmerjenim v rehabilitacijo po tovrstnih posegih, ter nadgradili s strokovnim mnenjem Petra Zormana, dr. med., plastičnega kirurga in člana Interdisciplinarnega konzilija za potrditev spolne identitete, ki že več let aktivno izvaja te posege v Sloveniji. Radi bi še poudarili, da je dobro v vsakem primeru poslušati svojega kirurga, tudi če se njegova navodila ne skladajo s podatki iz te brošure, saj se vsak primer razlikuje.

## POJASNILA GLEDE JEZIKA

V besedilu uporabljamo moški slovnični spol kot nevtralen in se nanaša na osebe vseh spolov. Za to smo se odločili, ker brošura naslavlja predvsem transmaskuline osebe, ki povečini uporabljajo moške zaimke.

# PRED OPERACIJO

## KAKO DO ZGORNJE OPERACIJE V SLOVENIJI?

Operacija ti pripada v sklopu procesa potrditve spolne identitete. To pot lahko začneš na Centru za mentalno zdravje (del Psihiatrične klinike Ljubljana), kjer se lahko naročiš k psihiatru, ki je del Interdisciplinarnega konzilija za potrditev spolne identitete. Pri tem boš izpolnil vrsto vprašalnikov in pregledov. Skupaj z diagnozo boš dobil tudi napotnico za plastično kirurgijo. Na prvem pregledu se kirurg pogovori s tabo o operaciji, ti razloži, kako poteka ter kakšne so posledice in možni zapleti. Pregleda ti tudi prstni koš, da se lahko odloči, katera vrsta zgornje operacije je najbolj primerna zate. Nekaj časa po tem pregledu ti sporočijo datum zgornje operacije, ki ga lahko potrdiš ali prosiš za drugega. Po pošti nato prejmeš vse potrebne dokumente in informacije, med drugim tudi datum predoperativnega pregleda ter datum sprejema na Klinični oddelek za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino. Operacijo finančno krije zdravstveno zavarovanje.

## NISI PREPRIČAN, ČE JE OPERACIJA ZATE?

Če nisi prepričan, ali je operacija zate, lahko obiščeš dogodke za trans osebe, ki jih prirejamo mi ali katera druga LGBTIQ+ organizacija v Sloveniji. Na dogodkih lahko govoriš z drugimi trans osebami o svojih občutkih in strahovih, povezanih z operacijo, ter jih vprašaš, kako so same vedele, da je poseg zanje prava odločitev. Operacijo lahko imaš kadarkoli po tem, ko dobiš diagnozo. Vzami si čas pri spremljanju svojih občutkov in sprejemanju prave odločitve. Če si želiš pogovora ena na ena z osebo, ki je sama imela operacijo, se lahko vedno obrneš na naše društvo in povežali te bomo z enim od naših trans aktivistov.

# PRIČAKOVANJA

Nerealna pričakovanja nastanejo zaradi napačnih informacij iz nezanesljivih virov, kot so na primer družbena omrežja. Veliko k temu pripomorejo tudi kirurgi sami, saj jih veliko objavlja le slike z najboljšimi rezultati ali retuširane fotografije. Rezultati so vedno razporejeni po gaussovi krivulji, nikoli niso samo najboljši ali samo najslabši. Dr. Zorman pravi, da so realna pričakovanja najpomembnejša, ko se oseba odloča za operacijo, saj je cilj posega samo en – da bo operiranec zadovoljen. Če so pričakovanja realna, potem je velika verjetnost, da bo ali z rezultatom zadovoljen ali pa da se za poseg ne bo odločil. To je povsem enakovredna odločitev, saj bi bil v nasprotnem primeru lahko razočaran. V vsakem primeru je dobro iti na prvi posvet s kirurgom, saj je odločitev lažja, ko ti strokovnjak razloži vse, kar moraš o operaciji vedeti. Sam obisk še ne pomeni, da se moraš operirati, pomeni samo, da dobiš prave podatke, ki jih potrebuješ za bolj informirano odločitev.

# VAJE ZA GIBLJIVOST

Čas med čakanjem na datum svoje zgornje operacije lahko izkoristiš za pripravo, ki lahko nekoliko olajša okrevanje in izboljša rezultate.

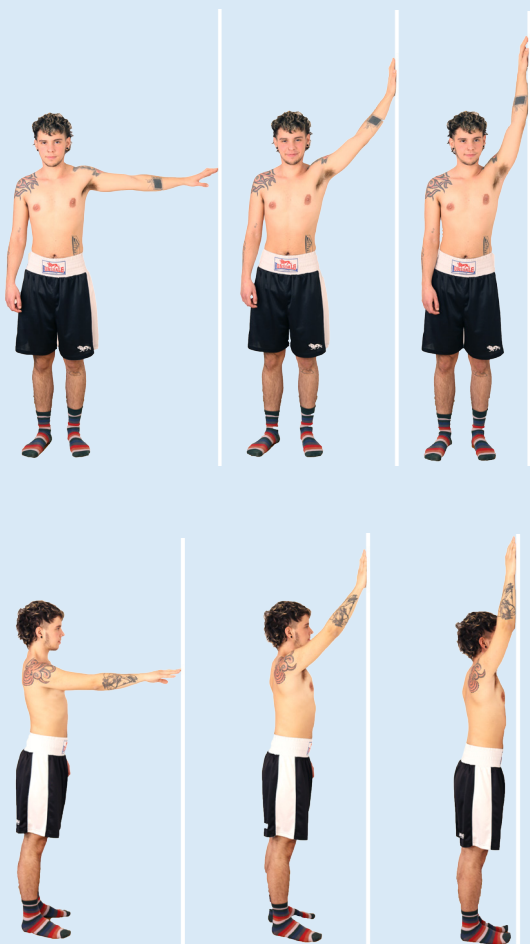
Če zaradi sključene drže zaradi skrivanja prsi in pogostega dolgotrajnega prevezovanja/uporabe steznika (ang. *binding*) opažaš bolečine v vratu, hrbtenici ali ramenskih sklepih in ti bolečina omejuje gibanje (npr. težko dvigneš roke nad glavo), vključi v svojo pripravo raztezne vaje (kroženje z rameni, plezanje s prsti po steni naprej in v stran, vaja "IWTL"). Pozoren bodi na pravilno izvedbo, raztezne položaje zadrži 20 sekund in ne pozabi na pravilno dihanje (izdih, ko je najbolj naporno, sicer enakomerno dihanje s prepono).



**Kroženje z rameni:** Roki imej sproščeni ob telesu. Zakroži z rameni naprej cel krog ali nazaj cel krog in se vrni v začetni položaj. Vsakih nekaj ponovitev zamenjaj smer.



**Vaja "IWTL":** Dvigni roki nad glavo ob ušesih (tvoje telo v tem položaju predstavlja črko I). Spusti komolce in pri tem stisni lopatice skupaj (črka W). Iztegni roki, ju potisni nazaj in ponovno močno stisni lopatici skupaj (črka T). Spusti komolce ob telo in hkrati potisni dlani nazaj (črka L). Ves čas vzdržuj sproščen položaj vratu in bodi pozoren, da ne dviguješ ramen k ušesom.



**Plezanje s prsti po steni:** Med izvajanjem vzdržuj sproščen položaj ramen, ne dviguj ramen k ušesom in ohranjaj čim bolj vzravnano držo – ne goljufaj z ukrivljanjem hrbtenice. Plezaj s prsti po steni v višino, kolikor zmoreš. Višje kot greš, bližje k steni stopi. Če postane težko, se ustavi in naredi nekaj globokih vdihov s prepono, nato pa poskušaj še malo povečati razteg. V končnem položaju ostani 20 sekund in pri tem dihaj počasi s prepono. Vajo ponovi naprej in vstran z vsako roko.

## VAJE PROTI UPORU

Vaje proti uporam oz. vaje za moč lahko pripomorejo k boljšemu estetskemu izidu operacije (ker ima kirurg bolj jasno sliko o položaju in konturah tvojih prsnih mišic). Če se odločiš, da želiš povečati mišično maso, bodi pozoren na sledeče:

- ◇ Pravilna izvedba vaj (da se ne poškoduješ).
- ◇ Ne osredotoči se izključno na prsi (simetričnost in ravnovesje mišic sta pomembna, zato ne pozabi na hrbet in noge).
- ◇ Začni počasi. Proste uteži ti omogočajo lažje stopnjevanje težavnosti kot vaje z lastno težo – slednje pa si lahko olajšaš z večjo podporno ploskvijo in višjim naklonom (npr. sklece na kolenih ali z rokami na kavču/steni).

## KVALITETA KOŽE

Pogosto in dolgotrajno povezovanje prsi lahko vpliva na kvaliteto tvoje kože (od izgube elastičnosti in strij pa do odrgnin, ran, vnetij in izpuščajev). Če je mogoče, bodi pred operacijo še bolj pozoren na pravilno uporabo steznika, kar pomeni nošenje v krajših intervalih in z rednimi premori, nošenje steznika prave velikosti in nošenje steznika le v budnem stanju. Pomaga tudi, če v svojo dnevno rutino vključiš tudi masažo (če ti to ne vzbuja preveč disforije). Za masažo lahko uporabiš na primer negovalno kremo za obraz s kolagenom.

## PRENEHANJE KAJENJA

Če si kadilec, je pomembno, da v obdobju pred operacijo (vsaj začasno) prenehaš kaditi. Kajenje poveča možnost za srčno-žilne zaplete in zaradi slabše prekrvavitve upočasnjuje in poslabšuje celjenje rane ter poveča verjetnost okužbe, kar lahko med drugim privede tudi do daljše hospitalizacije ali vpliva na



končni izgled brazgotin. Čeprav ne obstaja idealni čas za prenehanje, raziskave kažejo, da prej kot nehaš kaditi, bolj se tvoje tveganje za nastanek zapletov, ki so povezani s kajenjem, zmanjša. Mnoge raziskave predlagajo vsaj 8 tednov, tudi teden ali nekaj dni brez

kajenja pa lahko zmanjša verjetnost anestezioloških zapletov. Vsaj 48 ur pred operacijo se izogibaj tudi alkoholu.



## MED OPERACIJO

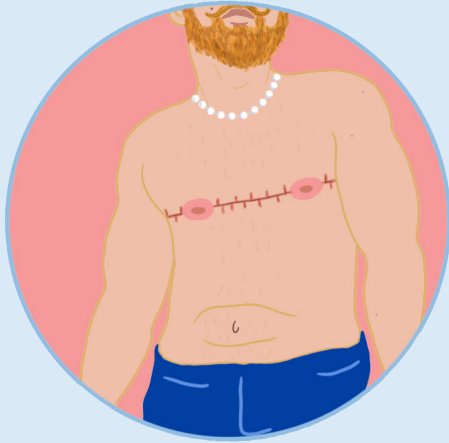
*Naslednje besedilo je nastalo ob pogovoru s kirurgom in vsebuje medicinske izraze za dele telesa, ki lahko povzročijo nelagodje ob branju.*

Cilj mastektomije ni zmanjšanje prsi, ampak rekonstrukcija v možato obliko prsnega koša – torej prsi v celoti odstraniti. Gre za kombinacijo odstranitve maščobnega in žleznega tkiva ter prilagoditev kože.

Tehniko se izbere glede na velikost in obliko prsi, prisotnost odvečne kože ter količino žleznega tkiva in maščobe. Najpogostejše tehnike so naslednje:

- ◇ Kirurg skozi rez ob kolobarju (periareolarni rez) odstrani žlezo. Ta tehnika je primerna, če je tkiva malo. Poseg pusti zelo kratko brazgotino, koža se skrči sama, kožnega pokrova ni potrebno zmanjšati. Če so prsi večje in je kože več, je potrebno odvečno kožo odstraniti (sicer bi kot guba visela na prsnem košu). Za to obstajata dve možnosti.
- ◇ Kirurg odstrani pas kože ob kolobarju (periareolarna ekscizija) in s tem kolobar stisne skupaj. Na ta način odvečno kožo zmanjša. V primeru, da je odvečne kože še več, je potreben še vertikalni rez.

- ◇ Če so prsi tako velike, da to ne bi bilo dovolj, je potreben prečen (dvojni) rez. Tak poseg pusti najdaljšo in najbolj očitno brazgotino, ki zahteva najdaljše okrevanje. Pogosto se tak poseg kombinira z liposukcijo v stranskem delu.



Pri prvih dveh posegih bradavica in kolobar ostaneta prekrvljena na žilnem peclju (dobita prekrvavitev po delu tkiva, ki ostane), lahko pa se prilagodi velikost in oblika kolobarja. Pri dvojnem rezu pa sta kolobar in bradavica prenizko in bi žilni pecelj predstavljal prevelik volumen. V tem primeru se kožo, kjer sta kolobar in bradavica, izreže, odstrani se prsi, in nato kožo z bradavico in kolobarjem presadi nazaj na način kot pri na primer presajanju kože pri opeklinah (odstrani se samo vrhnji del kože in na prekrvavljeno tkivo položi bradavica). V tkivo po nekaj dneh že vrastejo žile in del kože z bradavico se priraste in preživi (ni pa nujno, da vedno v celoti – celjenje traja dlje, lahko se izgubi nekaj pigmenta ali so vidnejše brazgotine, kar pa se lahko popravi z drugimi metodami, npr. s tetovažo).

## PO OPERACIJI

Po potrebi in v skladu z navodili se naroči na prevezo rane pri osebnem zdravniku. Približno dva tedna po operaciji lahko pričakuješ prvi kontrolni pregled pri

kirurgu. Glede na celjenje te bo napotil na odstranitev šivov k osebnemu zdravniku. Naslednji kontroli sledita predvidoma 2 meseca in pol leta po operaciji.

Strategije za izogibanje oteklini:

- ◇ prva dva tedna jej manj slano
- ◇ v skladu z navodili redno nosi kompresijsko oblačilo
- ◇ izogibaj se aktivnostim, ki bi povzročile dvig srčnega utripa (hoja je sprejemljiva, če ti utripa ne dvigne preveč in te ne utruji)
- ◇ prvi teden spi z dvignjenim vzglavjem.

V prvih tednih počivaj, izogibaj se dvigovanju in nikakor ne dviguj ničesar težjega od 2 kilogramov. Ne dviguj rok nad 90 stopinj in se nasploh izogibaj gibom, ki pretirano napnejo prsno mišico ali raztezajo področje reza.

Izogibaj se soncu. Pomembno je, da še pol leta po operaciji zaščitiš brazgotino s sončno kremo.

Po nekaj tednih (v skladu z navodili svojega kirurga) lahko začneš izvajati vaje za gibljivost.



**Skomig z rameni:** Roki imej sproščeni ob telesu. Dvigni rameni proti ušesom, pri tem globoko vdihni skozi nos. Z izdihom skozi usta spusti ramena navzdol.



**Ptiček:** Skleni dlani za glavo in približaj komolca pred obrazom. Pokrčena komolca potisni narazen in pri tem stisni lopatice skupaj.



**Zmagovalec:** Roki skleni pred seboj in ju sklenjeni dvigni nad glavo.



**Krog:** Začni z rokama iztegnjenima ob telesu. Po krožni poti vstran ju poskušaj iztegnjeni združiti nad glavo, kolikor zmoreš brez bolečine.

# KAKO PREPOZNAŠ HEMATOM?

Kirurg ti bo morda vstavil drenažo, katere namen je odstranjevanje odvečne tekočine in krvi iz vrzeli, ki je nastala po odstranitvi tkiva. To tekočino želimo odstraniti zato, da se plasti lepše prirastejo. S tem se tudi poskušamo izogniti nastanku hematoma oz. nakopičenju krvi. Hematom prepoznaš kot kljuvanje in rdečico ter občutek napetosti. Če opaziš te znake, kontaktiraj osebnega zdravnika in po potrebi obvesti kirurga.



## VLOGA OSKRBOVALCA

Prva dva tedna po operaciji je tvoje gibanje zelo omejeno in tvoje telo potrebuje veliko počitka. Za čim hitrejšo in boljše okrevanje potrebuješ vsaj eno osebo, ki ti bo v prvih dveh tednih (odvisno od tega, kako hitro okrevaš) skoraj ves čas na voljo za podporo, skrb in nego.

Vloga oskrbovalca je lahko zelo čustveno in fizično naporna, zato je dobro, da imaš več oseb, ki ti lahko pomagajo med okrevanjem. Priporočeno je, da je ob tebi ves čas vsaj ena oseba.

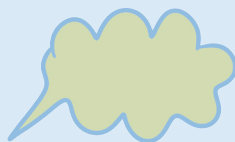


Za zagotavljanje kvalitetne oskrbe se mora oskrbovalec zavedati svojih mej. Pomembna je dobra komunikacija med vama, da lahko oskrbovalec vedno pove, če potrebuje čas zase. Pomembno je, da se oskrbovanec zaveda, da je vloga oskrbovalca lahko zelo naporna. Če oskrbovalec izrazi, da potrebuje odmor, bodi razumevajoč. Skupaj lahko poiščeta zamenjavo in naredita načrt za naprej. Da ne pride do šumov v komunikaciji, je dobro, da tudi ti svoje potrebe izraziš čim bolj jasno in da si s svojim oskrbovalcem kar se da odkrit.

Pomembno je, da se v obdobju okrevanja obdaš z osebami, ki te dobro poznajo, so zanesljive, sočutne in ki jim zaupaš. Poleg počitka boš potreboval tudi čustveno podporo. Sama operacija in prejem anestezije sta velik šok za telo. Drastično se bo spremenil tudi tvoj vsakdan, saj boš zaradi bolečin in celjenja večino časa preživel v postelji, pri skoraj vseh vsakdanjih opravilih pa boš potreboval pomoč. Zaradi tega je dobro, da imaš ob sebi nekoga, ki te zna pomiriti in te poslušati, nekoga, ki ti zna izkazati nežnost in naklonjenost, nekoga, ki mu lahko zaupaš karkoli. Prav tako pa je pomembno, da je to oseba, ki ostane mirna v stresnih situacijah, saj lahko kadarkoli pride do zapletov pri okrevanju ali čustvenih stisk.

Oskrbovalec lahko pomaga tvoj prostor okrevanja spremeniti v varno, mirno in ljubeče zatočišče, kjer boš z radostjo dočakal začetek novega poglavja v svojem življenju.

Oskrbovalec ti bo pomagal pri pregledovanju in previjanju ran, zato je dobro, da mu pogled na kri in rane ne predstavlja večjih težav.



Pomagal pa ti bo tudi pri umivanju, ko boš po nekaj času uporabe vlažilnih robčkov že dovolj okreval, da boš lahko stopil pod tuš in se umil od pasu navzdol. Pri tem ti oskrbovalec lahko najboljše pomaga, če te vidi golega. Če ti to povzroča preveliko stisko, poskušajta skupaj poiskati varno alternativo – rešitev je lahko to, da je oskrbovanec (ne da ti pomaga) le prisoten v istem prostoru, da ti lahko hitro priskoči na pomoč v slučaju, da jo potrebuješ (na primer, če se ti zvrtili ali ti glava za tuš pade iz rok).

Poleg pomoči pri umivanju in nudenja čustvene podpore ima oskrbovalec največ nalog z vsakodnevnimi opravili, kot so kuhanje, pospravljanje, nakupovanje, pranje oblačil, pomivanje posode in pomoč pri preoblačenju.

Pri organizaciji asistenc po operaciji pomaga, če imaš skupni pogovor (npr. na Whatsappu) z vsemi osebami, ki so ti na voljo za pomoč. V pogovoru se

lahko med sabo obveščate o poteku tvojega okrevanja, počutja, potrebah in organizaciji pomoči. Tako boš tudi sam razbremenjen, saj bodo vedno vsi na tekočem z dogajanjem in bo zate vedno poskrbljeno. S skupnim pogovorom lahko tudi hitro nekdo priskoči na pomoč, če pride do spremembe načrtov ali potrebuješ kaj iz trgovine ali lekarne.

Po približno dveh tednih uspešnega okrevanja boš lahko vse več stvari počel samostojno. To počni postopoma in prisluhni svojemu telesu.

Vemo, da je včasih težko poiskati osebe, ki so pripravljene skrbeti zate po operaciji. V takšnem primeru si dobrodošel, da nam pišeš na naslov [info@kvartir.org](mailto:info@kvartir.org) z zadevo "Iščem oskrbovalca" in dodelili ti bomo eno ali več oseb iz naše trans ekipe, da prevzamejo to vlogo. Pri tem bomo pozorni na tvoje želje in potrebe.

## **PREŽIVLJANJE ČASA MED OKREVANJEM**

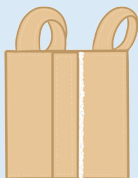
Po operaciji se bo tvoje življenje za nekaj časa korenito spremenilo. Kar naenkrat boš cele dneve preživel v postelji z veliko časa na razpolago. Počivanje in obilo časa je točno to, kar po operaciji potrebuješ, lahko pa pomeni monotone in dolgočane dni. Iz izkušenj smo ugotovili, da pomaga, če si vnaprej pripraviš seznam nanizank in filmov, ki jih nameravaš pogledati, ali kup knjig, ki že več let čakajo na tvojih policah. Poiščeš lahko kakšno telefonsko ali računalniško igro, za katero nikoli nisi imel časa, prav pa pridejo tudi različne namizne igre za trenutke, ko boš željan družbe.

Ker je lahko okrevanje tudi psihično naporno, si je dobro vnaprej pripraviti seznam oseb, na katere se lahko obrneš, ali dejavnosti, h katerim se lahko zatečeš, ko občutiš stisko. Če imaš možnost terapije, ti lahko ta v tem obdobju izjemno pomaga, čeprav jo boš vsaj prva dva tedna moral imeti prek spleta. Prav lahko pride tudi dnevnik, v katerega lahko izliješ vse

občutke, ki ti kradejo energijo med okrevanjem. K boljšemu počutju pa pripomorejo tudi dobra hrana, počitek in prijetna družba.

## KIRURŠKI STEZNIK

Ponavadi si lahko enkrat na dan za nekaj časa odpneš kirurški steznik (t. i. kompresijsko oblačilo), ki ga dobiš po operaciji. Steznik je najlažje pravilno zapeti nazaj, če ti pomagata dve osebi. Sam si ga na začetku še ne moreš zapeti, saj zapenjanje zahteva, da se napnejo prsne mišice, čemur se je v tem obdobju dobro izogniti.



## OBLAČILA

V prvih tednih okrevanja si boš težko nadel oblačila čez glavo. Priporočamo ti nošenje srajc, jopic z zadrgo ali gumbi in ohlapnih oblačil, ki jih zlahka nadeneš in slečeš brez nekontroliranih in neželenih gibov. Za pomoč pri iskanju in zagotavljanju primernih oblačil se lahko obrneš tudi na naše društvo.

## HIGIENA

Nekaj časa po operaciji se ne boš mogel tuširati ali umivati zgornjega dela telesa. Priskrbi si zalogo vlažilnih robčkov ali krp za osnovno higieno, ki prispeva k dobremu počutju. Pri umivanju prosi za pomoč, sploh v prvih dnevih po operaciji, saj bo tvoje gibanje v zgornjem delu telesa zelo omejeno.

## OSKRBA POOPERATIVNE RANE

### OBLIŽI

Priporočamo, da si priskrbiš sterilne kirurške obliže primernih velikosti, npr. Vivapore in Vivaqua. Slednje uporabi za tuširanje brez steznika, saj so vodoodporni.



S tem preprečiš, da bi se rana zmočila. Lahko uporabljaš tudi samo Vivapore obliže, vendar jih po tuširanju v vsakem primeru zamenjaj in poskrbi, da rana ni mokra.

## **KREMA**

Za celjenje rane je pomembno, da jo dobro oskrbuješ. Po navodilih kirurga vsaj enkrat na dan namaži področje, saj to pripomore k lažjemu luščenju kože, do katerega pride v prvih tednih. Najboljše izkušnje imamo s kremo Bepanthen plus, načeloma pa deluje vsaka bolj mastna krema.

## **OSKRBA BRAZGOTINE**

Brazgotina je način, kako se kirurška rana celi. Kakšna bo brazgotina, je v veliki meri odvisno od kirurške tehnike, skrbi za rano in kasneje brazgotino in pa genetskih predispozicij, na katere nimamo vpliva. Nekatere osebe so biološko nagnjene k izrazitejšemu, hipertrofičnemu brazgotinjenju in se jim že najmanjše ranice celijo z izrazitimi brazgotinami (če veš, da zate to velja, je pomembno, da prilagodiš svoja pričakovanja in to upoštevaš pri svoji odločitvi).

V prvih fazah celjenja je pomemben počitek, izogibanje gibom, ki raztegujejo področje reza, in s proteini in vitamini bogata prehrana. Ko je rana povsem zaceljena in so šivi odstranjeni, se bo brazgotina preoblikovala in zorela še 6–18 mesecev. V tem času lahko sam pripomoreš, da bo estetsko rezultat kar najboljši.

## **LEPILNI TRAKOVI**

Lepilne trakove ali adhezivne stripe (kot so na primer Leukosan strip, Omnistrip ali Steristrip) je priporočeno uporabljati po odstranitvi kirurških šivov (nosimo jih 2–3 tedne). Mlada, nezrela brazgotina ima nizko natezno moč. Lepilni trakovi na brazgotino delujejo s kombinacijo mehničnega (razbremenitev napetostnih sil na šivni liniji) in delno okluzivnega hidracijskega učinka (preprečevanje izhlapevanja iz rane ali nezrele brazgotine).

## IZDELKI S SILIKONOM

### **Krema za brazgotine**

Kreme in geli za brazgotine na tržišču lahko vsebujejo veliko različnih sestavin. Edini, ki imajo jasno dokazane učinke, so tisti, ki vsebujejo silikon. Za čim boljši učinek jih uporabljaj vsaj 8 ur na dan, vsaj 4 mesece. Lahko jih kombiniramo s silikonskimi obliži (npr. obliži ponoči, krema podnevi). Krema se namaže v tankem sloju, ki se posuši. Krema s silikonom se od navadnih razlikuje v tem, da naj bi izboljšale hidracijo kože, ugodno vplivale na rastne faktorje in regulirale tvorbo veziva, kar vodi v nastanek mehkejše brazgotine na nivoju kože. Zmanjšale naj bi tudi srbečico in neprijeten občutek, povezan s celjenjem. Zaradi svoje gostote (in cene) pa niso primerne za masažo.

### **Silikonski obliži**

Silikonski obliži oz. obloge so ponavadi namenjeni za večkratno uporabo (lahko jih opereš z blagim milom in vodo) in jih lahko režeš na primerno velikost. Segajo naj vsaj centimeter čez rob brazgotine. Lahko se jih nosi do 24 ur, vendar jih je potrebno vsak dan sneti ter preveriti celjenje brazgotine in kakršnekoli neželene odzive kože.

## KOREKCIJE

Dejanski rezultat operacije se vidi šele, ko se prsni koš dodobra zaceli, ko izginejo modrice in otekline. Nič nenavadnega ni, če se v tej fazi pokaže, da je potrebna revizija oz. korekcija, ki ponavadi poteka v lokalni anesteziji. Gre za manj invaziven poseg, je pa verjetno, da boš moral po njem še nekaj časa (okrog 14 dni) nositi kirurški steznik.



