

## **Рекомендации после глутеопластики**

### **Первые дни после глутеопластики**

Первые два дня вам предстоит находиться в стационаре под наблюдением медиков. Дальше вас отпустят домой, но самостоятельно добраться до любимой кровати вы вряд ли сможете. Ведь вам будет очень трудно передвигаться не то, что самостоятельно, но и с посторонней помощью.

Решаясь на глутеопластику, будьте готовы к длительному лежанию. 5-6 дней после операции вам предстоит провести в постели. Причем 2-3 дня из них лежать можно только на животе. Подушки и валики помогут принять удобную позу, а книги, фильмы и игры скрасят это время. Начало реабилитационного периода связано с болевым синдромом. Снизить дискомфорт в первую неделю восстановления можно обезболивающими препаратами, которые вам обязательно пропишет хирург.

### **Гигиенические процедуры**

Через 7 дней после операции можно идти в душ. Мочить ягодицы в эти дни категорически запрещается. Дальше вы сможете насладиться душем, но делать это надо будет очень быстро, стараясь не тревожить прооперированную область.

Только через месяц после глутеопластики вы сможете наконец-то принять теплую ванну, а также посетить баню, сауну или бассейн.

### **Компрессионное белье**

Минимум 2 месяца после проведения операции вам предстоит носить специальные компрессионные шорты или бриджи. Послеоперационное белье необходимо по нескольким причинам – оно:

- фиксирует импланты в нужном положении, позволяя им прижиться;
- удерживает мягкие ткани ягодиц в неподвижном состоянии, уменьшая боль и дискомфорт;
- уменьшает отечность;
- улучшает кровообращение и лимфодренаж;
- распределяет нагрузку, не позволяя разойтись послеоперационным швам;
- способствует формированию правильного рубца.

Первый месяц восстановления снимать компрессионное белье можно только для принятия душа. Дальше еще несколько недель вам разрешается находиться без него только ночью.

### **Другие ограничения и полезные советы**

Кроме уже описанных, есть еще ряд ограничений, которые вводятся на весь период реабилитации:

- 2 недели после операции нельзя сидеть;
- 1 месяц запрещено заниматься спортом;
- 1 месяц нельзя загорать и находиться на пляже;
- забудьте о вредных привычках (алкоголь и табак) минимум на 1 месяц.

Но главный запрет, который вводится на всю оставшуюся жизнь – нельзя делать внутримышечные уколы в ягодицы! Для инъекций с момента операции доступны только бедра или плечи.

Чтобы результат глутеопластики не разочаровал, мы подготовили для вас несколько полезных советов:

- контролируйте вес тела, постарайтесь перейти на правильное питание;
- тщательно ухаживайте за послеоперационным рубцом, для этой цели отлично подойдут силиконовые гели и пластыри;
- следите за любыми реакциями организма, в случае обострения болей, повышения отечности или других сомнительных симптомов немедленно обратитесь к врачу.

К занятиям спортом можно вернуться не раньше, чем через 3 месяца после выполнения пластики ягодиц, так как вес ягодиц после операции увеличивается, необходимо дать организму возможность привыкнуть к этому, поэтому в первые два месяца после операции рекомендуется носить специальные поддерживающие шортики.