

# Spis treści

<b>WPROWADZENIE</b> <i>J. Szewdo</i> . . . . .	1
--	---



<b>1. PRZED OPERACJĄ</b> . . . . .	7
Na dobry początek <i>J. Szewdo</i> . . . . .	7
Racjonalna motywacja i oczekiwania <i>J. Szewdo</i> . . . . .	8
Oczami psychiatry <i>R. Wójcicki, J. Szewdo</i> . . . . .	9
Inne ważne zagadnienia do przemyślenia przed operacją <i>J. Szewdo</i> . . . . .	10
Jak znaleźć odpowiedniego chirurga? <i>J. Szewdo</i> . . . . .	11
Przygotowanie do operacji . . . . .	12
Wprowadzenie <i>J. Szewdo</i> . . . . .	12
Palenie tytoniu a operacje estetyczne <i>J. Szewdo</i> . . . . .	12
Aktywność fizyczna <i>J. Szewdo</i> . . . . .	13
Poprawa stanu zdrowia <i>J. Szewdo</i> . . . . .	13
Przygotowanie miejsca na rekonwalescencję <i>J. Szewdo</i> . . . . .	14
Przygotowanie się na reakcję otoczenia po operacji <i>J. Szewdo</i> . . . . .	15
Strój i środki pomocnicze <i>J. Szewdo</i> . . . . .	16
Zalecenia dietetyczne dla pacjentów poddanych zabiegom medycyny estetycznej <i>K. Gajda</i> . . . . .	17
<b>2. PRZYBYCIE NA OPERACJĘ</b> <i>J. Szewdo</i> . . . . .	23
<b>3. PO OPERACJI</b> <i>J. Szewdo</i> . . . . .	25
Postępowanie pooperacyjne . . . . .	25
Przebieg gojenia – podstawy teoretyczne . . . . .	26
Procesy naprawcze . . . . .	26
Krwiak a siniak (wybroczyna) . . . . .	31
Czy po operacji musi boleć? . . . . .	34
Obrzęki . . . . .	39
Blizny prawidłowo uformowane . . . . .	41
Blizny uformowane nieprawidłowo . . . . .	43
Niedoczulica, przeczulica (hiperalgezia) . . . . .	44
Prawidłowa aktywność ruchowa po operacji . . . . .	45

#### 4. FIZJOTERAPIA PO OPERACJACH ESTETYCZNYCH

<i>J. Szwedo</i> . . . . .	51
Fizykoterapia i masaż po operacjach estetycznych . . . . .	52
Zabiegi z użyciem energii elektrycznej . . . . .	53
Zabiegi wykorzystujące energię mechaniczną . . . . .	55
Zabiegi z użyciem energii świetlnej . . . . .	61
Zabiegi z użyciem energii termicznej . . . . .	62
Kinezyterapia po operacjach estetycznych . . . . .	64
Przeciwwskazania do kinezyterapii . . . . .	65

#### 5. DZIAŁANIA ANESTEZJOLOGA W CHIRURGII ESTETYCZNEJ

<i>M. Chrzanowski</i> . . . . .	67
Rodzaje znieczulenia . . . . .	71
Sedacja . . . . .	71
Znieczulenie ogólne . . . . .	71
Znieczulenie miejscowe i przewodowe . . . . .	72
Przygotowanie do operacji . . . . .	73
Premedykacja . . . . .	73
Na bloku operacyjnym . . . . .	74
Znieczulenie podpajęczynówkowe . . . . .	75
Znieczulenie ogólne . . . . .	77
Pobyt w sali pooperacyjnej . . . . .	79
Wypis do domu w dniu zabiegu . . . . .	80

## CZĘŚĆ

## II

. . . . .	83
-----------	----

#### 6. TERAPIA POOPERACYJNA – ZALECENIA

<b>UNIWERSALNE</b> . . . . .	85
Kiedy skontaktować się z lekarzem <i>J. Szwedo</i> . . . . .	85
Standardowe objawy nieświadczące o zaburzeniach gojenia <i>J. Szwedo</i> . . . . .	87
Dobór ubrania <i>J. Szwedo</i> . . . . .	87
Farmakoterapia pooperacyjna i interakcje z zabiegami fizjoterapii <i>J. Szwedo</i> . . . . .	87
Fizjoterapia w profilaktyce powikłań dotyczących układu oddechowego i krwionośnego po operacjach estetycznych <i>J. Szwedo</i> . . . . .	88
Ćwiczenia przeciwzakrzepowe . . . . .	89
Ćwiczenia oddechowe . . . . .	92
Efektywny kaszel . . . . .	94
Kichanie . . . . .	96
Zalecenia w przypadku wystąpienia bólu pleców w nocy <i>J. Szwedo</i> . . . . .	96
Zalecenia w przypadku wystąpienia bólu układu ruchu w ciągu dnia <i>J. Szwedo</i> . . . . .	103

Zmiany pozycji po operacji <i>J. Szwedo</i>	105
Szwy chirurgiczne <i>A. Stodołkiewicz J. Szwedo</i>	108
Złuszczenie się naskórka po operacji <i>J. Szwedo</i>	109
Pielęgnacja blizn <i>J. Szwedo</i>	109
Terapie fizykalne zmniejszające widoczność blizn	111
Wskazówki ogólne <i>J. Szwedo</i>	111
Mechanizm działania lasera frakcyjnego CO <sub>2</sub> w leczeniu blizn	
<i>A. Rymsza</i>	113
Powrót do uprawiania sportu i rekreacji <i>J. Szwedo</i>	115

<b>7. OPERACJE ESTETYCZNE I OPIS PROCESU REHABILITACJI – CZĘŚĆ SZCZEGÓŁOWA</b>	117
Plastyka twarzy	117
Wprowadzenie <i>M. Szczyt</i>	117
Opis przebiegu operacji <i>M. Szczyt</i>	117
Istotne informacje <i>J. Szwedo</i>	119
Wypoczynek w nocy <i>J. Szwedo</i>	120
Aktywność dzienna <i>J. Szwedo</i>	120
Zalecenia dotyczące stroju <i>J. Szwedo</i>	121
Opis typowego przebiegu rehabilitacji z zaleceniami fizjoterapeutycznymi <i>J. Szwedo, A. Stodołkiewicz</i>	121
Korekcja nosa	131
Wprowadzenie <i>M. Szczyt</i>	131
Opis przebiegu operacji <i>M. Szczyt</i>	132
Istotne informacje <i>J. Szwedo</i>	135
Wypoczynek w nocy <i>J. Szwedo</i>	135
Aktywność dzienna <i>J. Szwedo</i>	135
Zalecenia dotyczące stroju <i>J. Szwedo</i>	136
Opis typowego przebiegu rehabilitacji z zaleceniami fizjoterapeutycznymi <i>J. Szwedo, A. Stodołkiewicz</i>	136
Liposukcja, czyli odsysanie tkanki tłuszczowej	141
Wprowadzenie <i>M. Szczyt</i>	141
Opis przebiegu operacji <i>M. Szczyt</i>	142
Istotne informacje <i>J. Szwedo</i>	144
Wypoczynek w nocy <i>J. Szwedo</i>	145
Aktywność dzienna <i>J. Szwedo</i>	146
Zalecenia dotyczące stroju <i>J. Szwedo</i>	146
Opis typowego przebiegu rehabilitacji z zaleceniami fizjoterapeutycznymi <i>J. Szwedo, A. Stodołkiewicz</i>	146
Redukcja i plastyka piersi	153
Wprowadzenie <i>M. Szczyt</i>	153
Opis przebiegu operacji <i>M. Szczyt</i>	154
Istotne informacje <i>J. Szwedo</i>	156
Wypoczynek w nocy <i>J. Szwedo</i>	158
Aktywność dzienna <i>J. Szwedo</i>	159
Zalecenia dotyczące stroju <i>J. Szwedo</i>	161

Opis typowego przebiegu rehabilitacji z zaleceniami fizjoterapeutycznymi <i>J. Szwedo, A. Stodołkiewicz</i>	161
Powiększanie piersi implantami	171
Opis przebiegu operacji <i>M. Szczyt</i>	171
Istotne informacje <i>J. Szwedo</i>	173
Wypoczynek w nocy <i>J. Szwedo</i>	175
Aktywność dzienna <i>J. Szwedo</i>	175
Zalecenia dotyczące stroju <i>J. Szwedo</i>	176
Opis typowego przebiegu rehabilitacji z zaleceniami fizjoterapeutycznymi <i>J. Szwedo, A. Stodołkiewicz</i>	177
Plastyka powłok brzusznych (abdominoplastyka)	186
Wprowadzenie <i>M. Szczyt</i>	186
Opis przebiegu operacji <i>M. Szczyt</i>	186
Istotne informacje <i>J. Szwedo</i>	188
Wypoczynek w nocy <i>J. Szwedo</i>	190
Aktywność dzienna <i>J. Szwedo</i>	190
Zalecenia dotyczące stroju <i>J. Szwedo</i>	190
Opis typowego przebiegu rehabilitacji z zaleceniami fizjoterapeutycznymi <i>J. Szwedo, A. Stodołkiewicz</i>	191
Plastyka (lifting) ud	200
Wprowadzenie <i>M. Szczyt</i>	200
Opis przebiegu operacji <i>M. Szczyt</i>	200
Istotne informacje <i>J. Szwedo</i>	202
Wypoczynek w nocy <i>J. Szwedo</i>	203
Aktywność dzienna <i>J. Szwedo</i>	203
Zalecenia dotyczące stroju <i>J. Szwedo</i>	203
Opis typowego przebiegu rehabilitacji z zaleceniami fizjoterapeutycznymi <i>J. Szwedo, A. Stodołkiewicz</i>	204
Plastyka ramion (brachioplastyka)	208
Wprowadzenie <i>M. Szczyt</i>	208
Opis przebiegu operacji <i>M. Szczyt</i>	208
Istotne informacje <i>J. Szwedo</i>	210
Wypoczynek w nocy <i>J. Szwedo</i>	210
Aktywność dzienna <i>J. Szwedo</i>	210
Zalecenia dotyczące stroju <i>J. Szwedo</i>	210
Opis typowego przebiegu rehabilitacji z zaleceniami fizjoterapeutycznymi <i>J. Szwedo, A. Stodołkiewicz</i>	211
Estetyczne operacje ginekologiczne	214
Labioplastyka <i>R. Kuźlik</i>	214
Waginoplastyka <i>R. Kuźlik</i>	216
Istotne informacje <i>J. Szwedo</i>	217
Wypoczynek w nocy <i>J. Szwedo</i>	218
Aktywność dzienna <i>J. Szwedo</i>	218
Zalecenia dotyczące stroju <i>J. Szwedo</i>	219
Opis typowego przebiegu rehabilitacji z zaleceniami fizjoterapeutycznymi <i>J. Szwedo, A. Stodołkiewicz</i>	219

Plastyka powiek górnych i dolnych . . . . .	221
Wprowadzenie <i>M. Szczyt</i> . . . . .	221
Opis przebiegu operacji <i>M. Szczyt</i> . . . . .	221
Istotne informacje <i>J. Szewdo</i> . . . . .	224
Wypoczynek w nocy <i>J. Szewdo</i> . . . . .	224
Aktywność dzienna <i>J. Szewdo</i> . . . . .	224
Zalecenia dotyczące stroju <i>J. Szewdo</i> . . . . .	225
Opis typowego przebiegu rehabilitacji z zaleceniami fizjoterapeutycznymi <i>J. Szewdo, A. Stodołkiewicz</i> . . . . .	225

<b>SKOROWIDZ</b> . . . . .	228
----------------------------	-----