

Helingsprocessen efter en hårtransplantation

Efterpleje



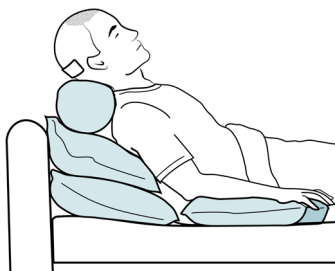
Har du spørgsmål eller har du brug for hjælp?

Vi ønsker, at du skal føle dig godt tilpas efter dit indgreb, og vi er her for at hjælpe dig. Du kan ringe eller skrive til os, så vender vi tilbage til dig så hurtigt som muligt.

Du kan kontakte os på telefon 43 10 10 01 eller på mail: kontakt@pilorum-haarklinik.dk

Hvordan du bør sove efter din hårtransplantation

I dagene efter din hårtransplantation, er det vigtigt at undgå at noget kommer i kontakt med det område, hvor de nye hårsække er blevet placeret. I tilfælde af berøring, kan helingsprocessen blive påvirket og de nye hårsække kan tage skade. Når du sover, skal du sørge for at ligge i en stilling, der ikke berører modtagerområdet. Dette kan virke uvant for mange. Derfor kommer her nogle tips til, hvordan du ved søvn bedst muligt passer på dit nye hår:

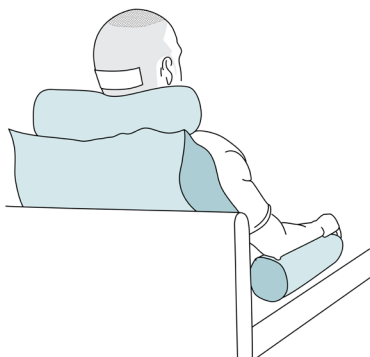


1.

De første 2 nætter bør du sove let hævet. Her må området med de transplanterede hår ikke berøres af noget. Det er derfor vigtigt at du ligger på en måde, hvor du ikke har mulighed for at bevæge dig for meget.

2.

Hvis du bevæger dig meget i søvne, kan det være en god idé at rulle håndklæder sammen eller placere puder på begge sider af dig for at støtte dine arme.



3.

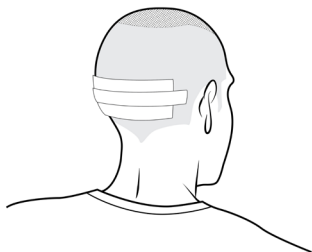
Efter 2 dage kan du genoptage din normale søvn på ryggen eller siden.

Fra dag 2 – 5 bør du dog fortsat være opmærksom på at det transplanterede område ikke berøres.

4.

Efter dag 5 sidder de nye hårsække fast i huden og du behøver ikke længere være påpasselig under søvn.

Når du skal tage din bandage af:

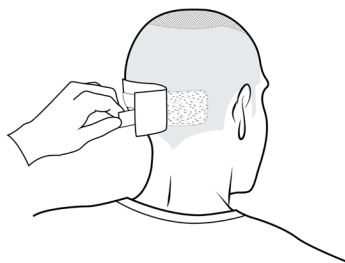


1.

Efter behandlingen påføres donorområdet vaseline for at holde det rent og minimere risikoen for små blødninger. For at undgå, at vaselinen gør området fedtet, fastgøres en forbindelse med tape.

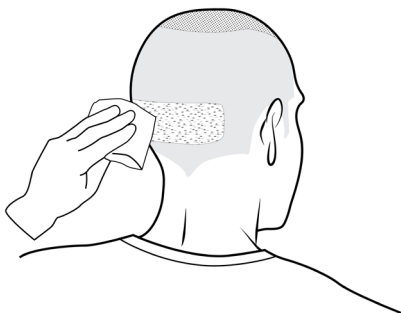
2.

Næste dag, omkring middagstid, skal forbindingen fjernes. Det er vigtigt, at den ikke bliver siddende i mere end 24 timer, da den ellers kan klæbe til huden.



3.

Efter du har fjernet forbindelsen, kan du forsigtigt tørre området med papir, hvis der stadig er blodrester. Hvis forbindelsen er blevet tør og sidder fast, kan der komme lidt blod ved fjernelse. Det er ufarligt og heler hurtigt. Du kan vælge at vaske området, hvis du foretrækker det.



4.

Det er ikke nødvendigt at påføre en ny forbindelse efterfølgende; lad i stedet området få luft. Sårene i nakken heler hurtigt. Hvis det klør, væsker eller bliver tørt, kan du anvende en aloe-vera lotion.

Du behøver ikke tage særlige hensyn til nakkeområdet i modsætning til det transplanterede område.

Vask af området

I de første 72 timer efter operationen skal du undgå at vaske håret for at give de transplanterede hårsække tid til at fæstne sig.

På 4. dagen efter din hårtransplantation skal du for første gang forsigtigt begynde at vaske håret med en mild shampoo, som udleveres af os. Vask dine hænder godt eller benyt handsker. Skum shampooen op med hænderne og påfør den nænsomt på det transplanterede område, uden at berøre det for meget. Lad shampooen virke i et par minutter, før du forsigtigt skyller den af igen. Strålen skal være blød og vandet lunkent – se næste side for korrekt hårvask.

Fortsæt denne proces dagligt frem til der er gået 7 dage.

Når de 7 dage er gået, skal du forsigtigt massere området med fingerspidserne, mens du er i brusebad. Dette vil få sårskorperne til at falde af inden for 7-10 dage, hvorefter de nye hårsække vil begynde at vokse hurtigere.

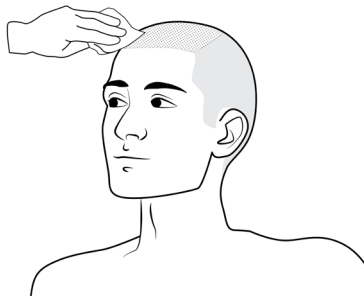


1.

Når du skyller eller vasker håret, skal strålen være blød og vandet lunkent. Lad vandet løbe i mindst 10 minutter. Dette vil blødgøre sårskorperne, så de lettere kan falde af.

2.

Du kan anvende almindeligt husholdningspapir til forsigtigt at duppe huden/håret tørt. Efter 5 dage kan du begynde at bruge et rent håndklæde.



Efterpleje

Helingsprocessen efter en hårtransplantation foregår som regel uden smerter og komplikationer. Det er dog vigtigt, at patienten nøje følger de anvisninger og råd, som Pilorum Hårklinik giver. Dette er essentielt for at opnå det bedst mulige resultat og for at minimere eventuelle risici.

- Efter en hårtransplantation udført med FUE-metoden vil der opstå små sårskorper i nakken, hvor hårsækkene er blevet fjernet, samt på hovedbunden, hvor de er blevet implanteret. Sårskorperne plejer at forsvinde inden for 7 til 10 dage. Det er vigtigt ikke at pille dem af, selvom det kan klø. Følg nøje instruktionerne for at hjælpe sårskorperne til at falde af.
- Hovedbunden kan hæve som følge af indgrebet, men denne hævelse plejer at aftage i løbet af få dage.
- Husk at opretholde god håndhygiejne efter proceduren, og skift til rent sengetøj, når du kommer hjem. Undgå at røre ved det område, hvor håret er blevet transplanteret.



Udleveret spray

Det er vigtigt at holde det transplanterede område fugtigt de første tre dage. Du har derfor fået udleveret en spray, som du skal benytte hver halve time. Det er ikke nødvendigt at benytte spray under søvn.



Lotion

Hvis doner området (nakken) føles tørt eller stramt, kan du massere det og påføre lidt aloe-vera eller uparfumeret lotion.



PRP - efterbehandling

For at øge helingsprocessen anbefales det at få foretaget 4 PRP-behandlinger, som udføres som følger:

1. Under hårtransplantation (inkluderet)
2. 10 dage efter indgrebet
3. 20 dage efter indgrebet
4. Ved opfølgning efter 12 måneder



Vask

På 4. dagen efter indgrebet kan du begynde at skylle håret forsigtigt. Det er vigtigt at følge klinikkens anvisning som beskrevet længere oppe, for korrekt vask på de korrekte dage. Undgå at tørre hovedbunden med et håndklæde. Brug i stedet køkkenrulle til at duppe. Det er vigtigt at vaske håret for at mindske risikoen for infektion.



Hat / kasket

Efter fem dage kan du begynde at bruge en hovedbeklædning som en basketball-kasket eller bøllehat, men den skal være løs og må kun bæres i korte perioder.



Alkohol

Alkohol bør ikke indtages i op til 48 timer før og efter operationen.



Sol

Undgå direkte og kraftigt sollys i de første 2 måneder efter operationen.



Klipning

Når der er gået 4 uger, kan du trimme det transplanterede hår, men længden på plastbeskytteren må ikke være kortere end 3 mm. I de første 6 måneder må det transplanterede område ikke barberes med en skraber. Du kan dog klippe resten af håret og doner-området, som du ønsker.



Sauna

Undgå at bruge sauna i op til 4 uger efter en hårtransplantation. Temperaturen i saunaen er meget høj, og varmen samt sved kan være skadelig for de nyligt transplanterede hårsække.



Offentlige bade og havet

Undgå jacuzzi og offentlige svømmehaller i de første 4 uger. Årsagen er, at disse steder ofte har mange bakterier, klor og rengøringsmidler. Undgå også at bade i havet i 4 uger efter indgrebet.



Snus

Snus påvirker ikke kroppens helingsevne i samme grad som rygning gør. Alligevel anbefaler vi, at dem, der bruger snus, undgår det i minimum 48 timer efter operationen.



Samliv

Forsøg at holde samleje på et roligt niveau i en uge efter hårtransplantationen. Ændringer i blodtrykket kan, ligesom ved træning, skade de små blodkar i hårsækkene, hvilket kan medføre, at hårsækken dør.



Træning

Vent cirka to uger, før du genoptager træning eller udfører aktiviteter, der markant hæver din puls og dit blodtryk. Du bør også undgå at løfte tunge genstande og at bøje hovedet for meget. Lettere gåture er gavnlige og anbefales for at sikre en god blodcirkulation.



Rygning

Rygere anbefales at afholde sig fra at bruge tobak i minimum en uge efter operationen. Tobaksrygning påvirker blodcirkulationen betydeligt og kan derfor forringe helingsprocessen.



Hårplejeprodukter

Efter 2 måneder kan du igen anvende din foretrukne shampoo, såfremt din hovedbund er som før du fik transplantationen. Hvis ikke, kontakt da klinikken. Produkter som gel, sprays, olier, serums, fibre osv. Kan benyttes tidligst 4 uger efter transplantationen.

Har du spørgsmål?

Skulle der opstå spørgsmål, når du kommer hjem, kan du altid kontakte os på tlf. 43 10 10 01 og ellers er du altid velkommen til at besøge os på klinikken. Find mere information samt åbningstider på vores hjemmeside www.pilorum.dk

