



## ZALECENIA PO ZABIEGU

W celu uzyskania najbardziej optymalnych efektów zabiegu liposukcji wskazane jest stosowanie się do opracowanych przez nasz zespół zaleceń:

Terapia manualna przeprowadzona przez fizjoterapeutę – rehabilitację należy rozpocząć w II-III dobie po zabiegu (fizjoterapia MEDI-MEDIC tel.: 536 800 010). Ilość oraz rodzaj zabiegów dobierana indywidualnie do potrzeb oraz możliwości każdego pacjenta aby uzyskać najlepszy efekt.

Stosowanie diety lekkostrawnej – możliwość konsultacji dietetycznej.

Konieczność nawadniania organizmu 2-3l/dobę (możliwość wykupienia pakietu kroplówek) - utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia organizmu zapobiega powstawaniu zwłóknień, przyspiesza usuwanie obrzęków oraz wspomaga drenaż limfatyczny, wpływa korzystnie na elastyczność i wygląd skóry.

Dożylna podaż witaminy C pomaga przyspieszyć proces gojenia. Możliwość rozpoczęcia terapii już w trakcie zabiegu, dostępne pakiety pozabiegowe. Witamina C odpowiada za produkcję kolagenu, niezbędnego dla zachowania elastyczności i odpowiedniej regeneracji skóry, a tym samym do odbudowy uszkodzonych tkanek, ma także ogromny wpływ na uszczelnienie naczyń krwionośnych i ochronę ran przed infekcją.

Lekka aktywność fizyczna od I doby po zabiegu – spacer, marsze.

**Niezbędne jest zaopatrzenie się w odpowiednią bieliznę kompresyjną (np. <https://pooperacyjna.pl>). Specjalistyczną odzież należy dobrać do swoich wymiarów oraz miejsc objętych zabiegiem.**

Bieliznę kompresyjną początkowo należy nosić przez całą dobę (wyłączając zabiegi higieniczne i pielęgnacyjne). Zakończenie terapii kompresyjnej po konsultacji z lekarzem/fizjoterapeutą.

Garderobę należy dobierać w taki sposób, aby obszary objęte zabiegiem nie były uciskane.

W przypadku dodatkowych pytań zapraszam do kontaktu

Klaudia Palmowska

[k.palmowska@medimedic.pl](mailto:k.palmowska@medimedic.pl)

tel.: 500 517 758