

# **Surgery Center of Potomac**

Barry J. Cohen, M.D. Adam G. Tattelbaum, M.D. Bennett C. Yang, M.D. Frederick H. Watkins, M.D.

## **Abdominoplasty**

### **Post Op Discharge Instructions**

**Please review the following discharge instructions. If you have any questions, please contact the Surgery Center at 240-747-5650.**

1. Avoid lifting, pulling or pushing greater than 10 lbs for 3 weeks.
2. Do not take any medications containing Aspirin, Motrin/Ibuprofen or Advil for 2 weeks.
3. Increase fluid intake (ie: water, Gatorade, ginger ale) to prevent dehydration.
4. A fiber supplement may be necessary to decrease constipation related to the usage of pain medication.
5. It is imperative to walk every 2-3 hrs after surgery to prevent blood clots from forming. If TED stockings were given on day of surgery, the stockings are to remain on for 48 hours after surgery.
6. Deep breathing every hour while awake helps promote full lung capacity and is essential in preventing pneumonia.
7. Light foods are permitted after surgery, such as toast, crackers, soup and jello. Greasy foods may cause nausea and vomiting. The day after surgery, diet may be increased as tolerated.
8. Absolutely no smoking. Smoking compromises the blood flow to the surgical area and delays the healing process.
9. Reapply the dressings as needed. If a drain was placed during the procedure please do not shower/bathe until the drain is removed.
10. Remain in a reclined position with pillows underneath knees and behind back for the first week. Stay bent at waist while walking. Do not lie flat or stand upright for the first week.
11. Showering or bathing is not permitted until the drain is removed by the surgeon at the follow up visit. The drain needs to be emptied when it is  $\frac{1}{2}$  full to  $\frac{3}{4}$  full(see drain record sheet). At the first follow up, bring the drainage record to determine whether or not the drain will be removed.
12. The dressing will consist of steri-strips or yellow gauze directly over the incision site. ABD pads will cover the incision completely and may only be changed if saturated.
13. The abdominal binder must remain on at all times unless it is necessary to remove for the dressing changes. Two fingers should be easily placed between the binder and the skin for an appropriate fit. The binder must be worn daily for up to six weeks except for dressing changes or washing of the garment. It is necessary to use the incentive spirometer 10 times every hour when awake for the first week.
14. Urinating every 6 hrs is necessary to prevent urinary retention.
15. Heating pads and/or ice are not permitted and can burn the skin.
16. Swelling and bruising on and around the incision site and hips are to be expected.

#### **PLEASE CALL THE OFFICE IMMEDIATELY IF ANY OF THE FOLLOWING OCCUR:**

\*A fever greater than 101. Please note that a low grade fever related to anesthesia is to be expected.

\*Shortness of breath that is not relieved by sitting in the upright position.

\*Significant bleeding from the surgical site.

Please call 240-747-5650 during our regular hours (8am-4pm Monday – Friday).

Please call 301-570-7367 after our regular business hours.

Please contact the surgeons assistant at 301-656-6398 to schedule the post operative follow up appointment.

Patient Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Revised 2/2013

# **Surgery Center of Potomac**

Barry J. Cohen , MD Adam G. Tattelbaum , MD Bennett C. Yang , MD Frederick H. Watkins , MD

## **La Abdominoplastia**

### **Instrucciones de Post Operación**

**Revise las siguientes instrucciones de Post Operación . Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Centro de Cirugía al 240-747-5650.**

1. Evite levantar, tirar o empujar más de 10 libras durante 3 semanas.
2. No tome ningún medicamento que contenga Aspirina, Motrin / Ibuprofen o Advil durante 2 semanas.
3. Aumentar la ingesta de líquidos (es decir: agua, Gatorade, ginger ale) para prevenir la deshidratación.
4. Un suplemento de fibra puede ser necesario para disminuir el estreñimiento relacionado con el uso de medicamentos para el dolor.
5. Es imprescindible caminar cada 2-3 horas después de la cirugía para prevenir la formación de coágulos sanguíneos. Si las medias TED se dieron el día de la cirugía, las medias deben permanecer encendidas durante 48 horas después de la cirugía.
6. La respiración profunda cada hora mientras está despierto ayuda a promover la capacidad pulmonar completa y es esencial para prevenir la neumonía.
7. Los alimentos ligeros se permiten después de la cirugía, como tostadas, galletas, sopa y gelatina. Los alimentos grasientos pueden causar náuseas y vómitos. El día después de la cirugía, la dieta puede ser aumentada según lo tolerado.
8. Absolutamente no fumar. Fumar compromete el flujo sanguíneo al área quirúrgica y retrasa el proceso curativo.
9. Vuelva a aplicar los apósitos según sea necesario. Si se colocó un desagüe durante el procedimiento, no se duchara ni se bañe hasta que se retire el drenaje.
10. Permanezca en una posición reclinada con almohadas debajo de las rodillas y detrás de la espalda durante la primera semana. Manténgase doblado en la cintura mientras camina. No se acueste ni se pare de pie durante la primera semana.
11. No se permite ducharse o bañarse hasta que el cirujano elimine el drenaje en la visita de seguimiento. El desagüe debe vaciarse cuando esté  $\frac{1}{2}$  lleno a  $\frac{3}{4}$  lleno (vea la hoja de registro de desagüe). En el primer seguimiento, lleve el registro de drenaje para determinar si el drenaje se eliminará o no.
12. El vendaje consistirá en tiras esterilizadas o gasa amarilla directamente sobre el sitio de la incisión. Las almohadillas ABD cubrirán completamente la incisión y, a menos que estén saturadas, deben cambiarse. No cambie el ABD.
13. El aglutinante abdominal debe permanecer encendido en todo momento a menos que sea necesario retirarlo para los cambios de apósito. Dos dedos deben colocarse fácilmente entre el encuadernador y la piel para un ajuste apropiado. La carpeta debe llevarse diariamente durante un máximo de seis semanas, excepto por cambios de apósitos o lavado de la prenda. Es necesario utilizar el espirómetro de incentivo 10 veces cada hora cuando está despierto durante la primera semana.
14. La orina cada 6 horas es necesaria para prevenir la retención urinaria.
15. Las almohadillas de calefacción y / o el hielo no están permitidos y pueden quemar la piel.
16. Inflamación y moretones en y alrededor del sitio de la incisión y las caderas son de esperar.

### **POR FAVOR LLAME A LA OFICINA INMEDIATAMENTE SI CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES OCURRE:**

- \* Fiebre superior a 101. Tenga en cuenta que se debe esperar una fiebre de bajo grado relacionada con la anestesia.
- \* Falta de aliento que no se alivia al sentarse en posición vertical.
- \* Hemorragia significativa del sitio quirúrgico.

Por favor llame al 240-747-5650 durante nuestras horas regulares (8 am-4pm lunes - viernes).

Por favor llame al 301-570-7367 después de nuestras horas de oficina regulares.

Comuníquese con el asistente de cirujanos al 301-656-6398 para programar la cita de seguimiento post-operatorio.