

Eftervårdsinstruktion

Hårtransplantation

Grattis! Du har genomfört din hårtransplantation, det är bara början på din resa till fylligare och tätare hår. Eftervården är avgörande för bästa möjliga resultat och förhindra komplikationer efter din hårtransplantation

Direkt efter transplantationen

Det är viktigt att vara extra försiktig med det transplanterade området under de första 48 timmarna eftersom hårsäckarna inte hunnit sätta sig fast i huden. På vägen hem från kliniken rekommenderar vi att man tar en egen bil alternativt taxi. Var även försiktig med att inte stöta i huvudet i något och att böja sig fram bör göras så lite som möjligt.

Det är normalt att det känns ömt och svullet på den transplanterade ytan och donationsområdet, detta försvinner inom några dagar. Tills dess ska området inte röras, då det finns risk för att skada hårsäckarna samt risk för infektion.

Förband

När du lämnar kliniken kommer du ha ett förband på donationsytan. Detta förband ska tas av inom 24 timmar efter transplantationen. Vid behov går det bra att torka av donationsytan med rent papper och vatten. Dutta försiktigt för att ytan inte ska börja blöda igen.

Sömn

Efter din hårtransplantation är det viktigt att du sover sittande i två nätter. Det går bra att ligga i 45 grader. Använd gärna en nackkudde och bygg upp med kuddar som stöd på sidorna för att inte riskera att röra det transplanterade området under natten. Att luta sig mot donationsytan går bra, använd gärna de medföljande underläggen på nackkudden under andra natten då det kan komma såravtryck från donationsområdet.

Spray och lotion

Både spray och lotion får du med dig från kliniken innan hemgång. För att återfukta den transplanterade ytan, spraya rikligt dag 1 och 2 varannan timme under vaken tid. Lotion kan smörjas på donationsytan vid behov. Då den kan lindra klåda och att ytan känns stram under läkningen.



Medicinering

Operationsdagen:

- 300mg Dalacin på plats
- 6st Betapred på plats
- 300mg Dalacin på kvällen

Dag 1

- 300mg Dalacin på morgonen
- 4st Betapred på morgonen
- 300mg Dalacin på kvällen

Dag 2

- 300mg Dalacin på morgonen
- 2st Betapred på morgonen
- 300mg Dalacin på kvällen

- Ibuprofen/Paracetamol kan tas vid behov så länge det behövs.
- Dalacin bör tas med mat då den kan vara stark för magen.
- Betapred löses upp i ett glas vatten.
- Skölj gärna ur munnen efter intag av betapred då den kan påverka munhälsan negativt om det ligger kvar.

Eftervårdsinstruktion

Hårtransplantation

Dusch

På dag 3 ska du börja duscha huvudet. Låt vattnet rinna över huvudet med ett svagt tryck. Vattnet ska vara medeltemperatur, det får inte ånga i badrummet. Efter duschen går det bra att dutta försiktigt på det transplanterade området med rent papper eller en ren handduk. Att låta håret lufttorka går självklart också bra. Personer med längre hår kan ha lämnat kliniken med uppsatt hår för att det ej ska falla ner över transplantationsytan. Om så är fallet kan håret släppas ner från dag 3 i samband med dusch.

Du ska duscha enligt instruktionerna ovan varje dag fram tills dag 10. Om så önskas går det bra att schamponera håret från och med dag 7. Schampot bör vara mildt och oparfymrat.

På dag 10 är det dags att börja få bort sårskorporna. Under duschen ska sårskorporna på det transplanterade området masseras under 10 minuter. Massera med tryck och använd den mjuka delen av fingertopparna. Detta görs en gång varje dag fram till dag 14 alternativt tills alla sårskorporna har lossnat. Alla sårskorpor ska vara borta senast på dag 14

Huvudbonad

Dag 5 går det bra att använda huvudbonad, mössa, keps, hårband eller liknande. Detta kan användas kortare stunder under dagens gång. Majoriteten av dagen ska området luftas.

Efter 1 månad går det bra att använda hjälm tillsammans med en tunn mössa under, detta på grund av att hjälmens yta kan skapa friktion mot det transplanterade området vilket i sin tur kan skada hårsäckarna.

Om man har hår kvar som man vill dölja den transplanterade ytan med så går detta bra att göra efter dag 3. Det går bra att dölja i längre perioder men vi rekommenderar att lufta den transplanterade ytan så mycket som möjligt för snabbare läkning.



Sol

De första tre månaderna ska du undvika stark sol på det transplanterade området. Huden är extra känslig för UV-exponering de första månaderna. Att vistas i solen kan fördröja läkningsprocessen samt skapa pigmenteringar på huden. Efter 3 veckor går det bra att smörja in den transplanterade ytan med solfaktor 50.

Fysisk aktivitet

De första två veckorna ska du inte utöva fysisk aktivitet som ger förhöjd puls. Vila de första dagarna och begränsa träningen till promenader i lugn takt.

Efter två veckor går det bra att återgå till pulshöjande fysisk aktivitet. Att nicka bollar, få slag mot huvudet och liknande rekommenderas att vänta med till och med vecka 4.

Eftervårdsinstruktion

Hårtransplantation

Kost och dryck

Före transplantationen bör man undvika kost och kosttillskott som ökar blödningsbenägenheten. Ex omega 3, kaffe & lax.

Efter transplantationen kan det vara bra att inte äta allt för salt mat, saltet kan binda vätskan och det kan resultera i längre svullnad. Att dricka extra mycket vatten hjälper även till med att transportera bort svullnaden från kroppen.

Även 48 timmar efter transplantationen bör kaffe unsvikas.

Alkohol och tobak

Alkohol bör undvikas 48 timmar innan och efter ingreppet.

Tobak så som rökning, snus & vape bör inte intas två veckor innan transplantationen samt att uppehållet fortsätter minst 4 veckor efter. Vid intag av tobak och nikotin kan slutresultatet påverkas negativt.

Bad och bastu

Att bada huvudet i hav eller pool ska undvikas upp till 4 veckor. Även bastu bör undvikas till vecka 4 eftersom graften inte gynnas av den varma miljön.

Minoxidil/finasterid

Minoxidil får användas på det transplanterade området efter 4 veckor. På det icke transplanterade området kan minoxidilen användas efter två veckor.

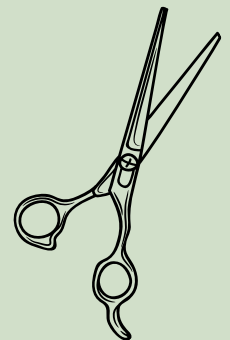
Finasterid går bra att använda som vanligt under hela transplantationstillfället

Klippning och styling

Det går bra att klippa/trimma håret på den transplanterade ytan efter 4 veckor. Det övriga håret kan klippas efter 2 veckor, inklusive donationsområdet med försiktighet.

Vid klippning av det transplanterade området så är 3mm den kortaste längden. Rakhyvel får inte användas på denna yta upp till 6 månader då det kan skada det transplanterade området.

Vill du föna håret eller använda andra värmeverktyg går detta bra efter 4 veckor på den transplanterade ytan men ex. längderna på långt hår kan fönas med försiktighet efter vecka 1. Produkter i håret kan läggas efter 2 veckor i övriga håret och efter 3 veckor på den transplanterade ytan.



Eftervårdsinstruktioner efter din hårtransplantation

Uppföljning och PRP

I samband med att du besöker kliniken för PRP efterbehandlingar så kommer du också att få en lättare uppföljning för att säkerställa att allt ser och känns bra.

Återbesök 1

Vecka 1:

PRP behandling, lättare avstämning.

Återbesök 2

Vecka 2:

PRP behandling, lättare avstämning.

Återbesök 3

Månad 6:

PRP behandling, uppföljning, bedömning för TP2 vid intresse.

Återbesök 4

Månad 12:

PRP behandling, uppföljning slutresultat

Efter avslutad PRP-kur rekommenderar vi att du fortsätter att utföra PRP behandlingar var 6e månad.

Återväxtprocessen

Det transplanterade håret kommer falla av i en omgång. Detta sker inte på samma gång utan i lite olika faser mellan vecka 2-8.

När hårstrået har ramlat av ska den återkomma in i tillväxtfasen. Detta kan ske direkt i vissa fall men hos andra hårsäckar kan det ta upp till 12 månader. På grund av detta säger vi alltid att slutresultatet ses först efter månad 12.

Vanliga biverkningar

- Nedsatt känsel på mottagarområdet: känseln kommer successivt tillbaka mellan de närmaste veckorna.
- Rodnad: kan ses på både donations- och mottagarområdet. I takt med att huden läker kommer detta att upphöra. PRP hjälper till med denna läkning.
- Infektion: tecken på detta kan vara varbildning, smärta, rodnad. Vid misstanke kontakta genast kliniken.
- Inåtväxande hårstrån: kan se ut som en finne, kläm inte då det kan komma in smuts. Kroppen arbetar bort detta av sig själv.

Svullnad kan uppkomma kort efter transplantationen. Att dricka mycket vatten och hålla sig borta från salt kan påskynda processen att svullnaden försvinner. Det kan även hjälpa att massera området ut mot lymfkörtlarna ifall vätskan "fastnar" på någon plats. OBS! Massera alltid utåt från ansiktet.

Svullnaden varierar från person till person – vissa märker knappt av den, medan andra kan uppleva att svullnaden även kryper nedåt från det behandlade området för att lägga sig nedåt över ögonen.

Översiktsblad

Operationsdagen:

- Medicin. Heracillin 1g.
- Drick mycket vatten.
- Sov sittandes.

Dag 1:

- Spraya området från och med att du vaknar under varannan timme fram till läggdags.
- Medicin: 1 g heracillin och 4 betapred på morgonen.
- Ta av förbandet på donationsytan vid lunchtid.
- Medicin: 1g heracillin på kvällen.
- Var extra försiktig med trasplantationsytan, bör inte huvudet för mycket fram.
- Sov sittandes.

Dag 2

- Spraya området från och med att du vaknar under varannan timme fram till läggdags.
- Medicin: 300mg Dalacin och 4 Betapred på morgonen.
- Medicin: 300mg Dalacin på kvällen.

Dag 3

- Duscha huvudet för första gången. 10 minuter under ljummet vatten.
- Personer med långt hår kan denna dag släppa ner håret över transplantationsytan.

Det är går bra att inta koffein.

Dag 4

- Duscha huvudet 10 minuter under ljummet vatten.

Dag 5

- Duscha huvudet 10 minuter under ljummet vatten (repetera varje dag fram till dag 10).
- Huvudbonad går bra att bära under kortare stunder av dagen.

Dag 10

- Duscha huvudet och massera sårskorporna under rinnande vatten i 10 minuter (repetera dag 10-14).

Dag 14

- Huvudbonad kan bäras utan begränsning.
- Alla sårskorpor ska ha ramlat av.
- Du kan utöva fysisk aktivitet.

Håret kan klippas.