







# Реабилитация после тотальной подтяжки лица

День	Что делать
0 день	 Операция
1 день 2 день	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Вигамокс</b> – 1 капля в каждый глаз, 3 раза в день.</li><li>2. <b>Корнерегель</b> – за нижнее веко на ночь.</li><li>3. <b>Раствор Хлоргексидина</b> – полоскание рта, после еды.</li><li>4. <b>Лимфомиозот</b> – 15 капель внутрь, 2 раза в день.</li><li>5. Носить круговую давящую повязку.</li><li>6. Щадящая диета.</li><li>7. Пешие прогулки не менее 30 минут.</li></ol>
3 день	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Вигамокс</b> – 1 капля в каждый глаз, 3 раза в день.</li><li>2. <b>Корнерегель</b> – за нижнее веко на ночь.</li><li>3. <b>Раствор Хлоргексидина</b> – полоскание рта, после еды.</li><li>4. <b>Лимфомиозот</b> – 15 капель внутрь, 2 раза в день.</li><li>5.  Снять круговую давящую повязку.</li><li>6.  Помыть голову.</li><li>7. Щадящая диета.</li><li>8. Пешие прогулки не менее 30 минут.</li></ol>
4 день	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Вигамокс</b> – 1 капля в каждый глаз, 3 раза в день.</li><li>2. <b>Корнерегель</b> – за нижнее веко на ночь.</li><li>3. <b>Раствор Хлоргексидина</b> – полоскание рта, после еды.</li><li>4. <b>Лимфомиозот</b> – 15 капель внутрь, 2 раза в день.</li><li>5. Щадящая диета.</li><li>6. Пешие прогулки не менее 30 минут.</li></ol>
5 день	<ol style="list-style-type: none"><li>1.  Снятие швов с век и стрипов.</li><li>2. <b>Вигамокс</b> – 1 капля в каждый глаз, 3 раза в день.</li><li>3. <b>Корнерегель</b> – за нижнее веко на ночь.</li><li>4. <b>Раствор Хлоргексидина</b> – полоскание рта, после еды.</li><li>5. <b>Лиотон гель</b> – на лицо, кроме области вокруг глаз, 1 раз в день.</li><li>6. Щадящая диета.</li><li>7. Пешие прогулки не менее 30 минут.</li></ol>

День	Что делать
6 день ... 13 день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Вигамокс</b> – 1 капля в каждый глаз, 3 раза в день.</li> <li>2. <b>Корнерегель</b> – за нижнее веко на ночь.</li> <li>3. <b>Раствор Хлоргексидина</b> – полоскание рта, после еды.</li> <li>4. <b>Лиотон гель</b> – на лицо, кроме области вокруг глаз, 1 раз в день.</li> <li>5. Через день соответственно:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a. <b>Фонофорез с мазью Траумель</b> (16 минут, 1 раз в день) – <i>6, 8, 10, 12 день.</i></li> <li>b. <b>Магнитотерапия</b> (15 минут, 1 раз в день) + <b>Массаж шеи с Лиотон гелем</b> (1 раз в день) – <i>7, 9, 11, 13 день.</i></li> </ol> </li> <li>6. <b>Миогимнастика шеи</b> – 10 минут, 1 раз в день.</li> <li>7. Щадящая диета.</li> <li>8. Пешие прогулки не менее 30 минут.</li> </ol>
14 день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.  Снятие швов в волосистой части головы, винтов.</li> <li>2. <b>Вигамокс</b> – 1 капля в каждый глаз, 3 раза в день.</li> <li>3. <b>Корнерегель</b> – за нижнее веко на ночь.</li> <li>4. <b>Раствор Хлоргексидина</b> – полоскание рта, после еды.</li> <li>5. <b>Лиотон гель</b> – на лицо, кроме области вокруг глаз, 1 раз в день.</li> <li>6. <b>Фонофорез с мазью Траумель</b> – 16 минут, 1 раз в день.</li> <li>7. <b>Миогимнастика шеи</b> – 10 минут, 1 раз в день.</li> <li>8. Щадящая диета.</li> <li>9. Пешие прогулки не менее 30 минут.</li> </ol>
15 день ... 22 день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Лимфомиозот</b> – 15 капель внутрь, 2 раза в день.</li> <li>2. <b>Массаж лица и шеи с мазью Траумель</b> – 15 минут, 1 раз в день.</li> <li>3. <b>Миогимнастика шеи</b> – 10 минут, 1 раз в день.</li> <li>4. Пешие прогулки не менее 30 минут.</li> <li>5. Использование собственного крема для увлажнения и питания кожи.</li> </ol>
23 день ... 30 день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Лимфомиозот</b> – 15 капель внутрь, 2 раза в день.</li> <li>2. <b>Миогимнастика шеи</b> – 10 минут, 1 раз в день.</li> <li>3. Пешие прогулки не менее 30 минут.</li> <li>4. Использование собственного крема для увлажнения и питания кожи.</li> </ol>
31 день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.  Контрольный осмотр в клинике.</li> </ol>



Ваш доктор

**Дикарев Алексей Сергеевич**

## Общие требования

1. Каждый день чистите зубы – в полости рта есть швы, соблюдайте гигиену во избежание инфицирования. Не забывайте полоскать рот водным раствором Хлоргексидина по графику.
2. Не занимайтесь физическим трудом, не ходите в бассейн, сауны, бани в течение одного месяца со дня операции.
3. Не посещайте солярий в течение 6-и месяцев после операции.
4. После снятия швов при выходе на улицу наносите на рубцы солнцезащитный крем в течение 2-х месяцев или носите солнцезащитные очки. Независимо от времени года.
5. Приходите на контрольные осмотры через месяц, три месяца, полгода, год. Мой помощник свяжется с Вами. Даже если Вам кажется, что всё в порядке, я должен в этом убедиться лично.
6. Для увлажнения губ используйте гигиеническую помаду.

## Комментарии по препаратам и процедурам

### Вигамокс



Капли для глаз. По 1 капле в каждый глаз, 3 раза в день, 7 дней.

*Во время отёка век плохо вырабатывается слеза, поэтому нужна дополнительная защита в виде капель.*

### Корнерегель



Гель для глаз. Закладывать за нижнее веко на ночь, 7 дней.

*Улучшает заживление ран.*

### Раствор Хлоргексидина



Водный раствор хлоргексидина биглюконата 0,05%. Полоскать рот после еды, 10 дней.

Брать **без** содержания спирта.

*В полости рта есть швы, через которые может попасть инфекция. Поэтому важно после еды полоскать рот для дезинфекции.*

## Лимфомиозот



Капли для приёма внутрь. По 15 капель внутрь, 2 раза в день, 1 месяц.

*Общая поддержка организма.*

## Траумель мазь



Мазь для наружного применения. Используется при проведении фонофореза и массажа лица.

*Устранение проявлений лимфостаза.*

## Лиотон гель



Мазь для наружного применения. Наносится на лицо, избегая зоны вокруг глаз, 1 раз в день, пока не уйдут отёки.



*Против отёков. Не обращайте внимание, что на упаковке нарисованы ноги.*

## Солнцезащитный крем



Крем для защиты рубцов от ультрафиолетового излучения. Обрабатывать рубцы после снятия швов в течение 2-х месяцев. Использовать независимо от времени года и погоды – даже в пасмурную погоду ультрафиолетовые лучи достигают поверхности Земли.

*Под действием ультрафиолета рубцы темнеют и становятся заметными. Крем используйте в обязательном порядке.*

## Щадящая диета

Щадящая диета – это супы, каши, пюре, напитки – вся нежесткая еда. В полости рта есть швы, и чтобы они не разошлись, необходимо избегать твердой пищи и сильного напряжения жевательных мышц. Такую диету соблюдать 14 дней.

## Миогимнастика шеи



Упражнения на растяжение мышц шеи. Улучшает эластичность рубцов.

## Магнитотерапия



Электромагнитное поле улучшает микроциркуляцию тканей.  
Сокращает период реабилитации.

## Фонофорез мазью Траумель



Разрыхляет соединительную ткань, повышает проницаемость кожи.  
Повышает эффективность действия мази.