

## Navodila po operativnem posegu

(Velja tako za vstavljanje implantatov, kot za odstranjevanje vnetnih žarišč.)

1. **Počitek** - 2 do 3 dni po posegu; odsvetujemo kakršnokoli aktivnost (fizično ali psihično); priporočamo počivanje, branje, meditacijo, poslušanje sproščujoče glasbe, sprehod v naravi.
2. **Mobilni telefon** ovira celjenje rane, zato ga ne prisanjajte na lice; svetujemo uporabo slušalk ali prostoročno telefoniranje. **Wi-Fi** omrežje prav tako negativno vpliva na celjenje, zato ga vsaj ponoči izklopite.
3. **Hlajenje** operiranega področja z zunanje strani (preko kože) s hladno krpo takoj po posegu; priporočamo temperaturo hladne vode iz pipe (cca. 16-18 stopinj), med hlajenjem svetujemo 10 do 20 minutne premore. Pri nas Vam je na voljo **Hilotherm Clinic** aparat za hlajenje.  
Pacientom po implantološkem posegu posodimo tudi **Hilotherm Clinic Home Care** aparat za hlajenje.
4. Po končanem hlajenju (3 dni po posegu) svetujemo obsevanje operiranega predela s priloženo lučko (**fotobiomodulacija** 660nm – 850nm). Uporabljate jo 3x dnevno za 2-3 min. Lučka naj bo od operiranega predela oddaljena približno 5cm.
5. **Protibolečinske tablete** - njihova uporaba je celo zaželjena; predpišemo jih na dan posega.
6. **Antibiotična zaščita** je odvisna od zahtevnosti in obsežnosti posega.
7. **Čiščenje** - implantat/rano prve 4 dni ne ščetkajte in ne spirajte zaradi vraščanja fibrinskih a-prf membran; po 4 dneh lahko predel nežno spirate (ne ščerkate!) z raztopino Oroxid



2 krat dnevno po 1 minuto in s tem nadaljujete do odstranitve šivov; predela tudi mehansko ne obremenjujete.

9. **Uporaba dodatnega vzglavnika** pri spanju in ne ležite na operirani strani.
10. **Izogibanje** direktnemu soncu in mrzlemu vetru do 2 tedna po posegu; v tem času tudi odsvetujemo športno aktivnost in obisk savne.
11. Uživajte hrano, bogato z vitamini in minerali; vsaj 2 dni jejte mehko hrano, ne kadite, ne uporabljajte slamic za pitje, ne uživajte alkohola; hrana in pijača naj bosta dva dni hladni, ne vroči.
12. V primeru krvavitve iz rane v prvih urah po operaciji rane **ne sesajte** z jezikom, temveč ponovno pritisnite tampon na rano.
13. Področja rane **ne ogrevajte**.

V primeru, da je bil poseg opravljen v zgornji čeljusti v bližini maksilarnega sinusa, svetujemo za prva 2 tedna še naslednje:

1. ne vsekujte se na nos, temveč si nos samo obrišite
2. pri kihanju imejte odprta usta
3. ne plavajte in ne potaplajte se
4. ne povečujte pritiska v glavi, ne izvajajte joge s spuščanjem glave ali stoje na glavi, ne igrajte pihalnih instrumentov

Za paciente z vstavljenimi implantati:

Za uspešno dolgoročno obstojnost zobnega implantata je potrebna letna kontrola v našem Centru in vzdrževanje dovolj visoke vrednosti vitamina D (min. vrednost 50 – 60 µg/L).

Osebje CH