



- 01 수술 후 수술 부위 통증은 수술 후 2~3일까지가 제일 큼니다. 하지만 이 기간이 지나면 서서히 줄어들어듭니다.
- 02 종아리 축소술을 받으신 분은 수술 후 붕대를 푸는 시점부터 압박 속옷(잡스터)을 착용하셔야 하며, 수술 후 4주 까지 항상 착용하셔야 합니다. 오래 착용하실수록 좋습니다. 이는 수술 초기 부기 감소, 수술 결과의 향상에 도움이 됩니다.
- 03 종아리 근육은 활동 시 힘이 많이 들어가는 근육이므로 수술 당일은 되도록 걷지 않고 누워서 발을 위로 올리고 있는 것이 좋습니다.
- 04 수술 후 종아리 부위의 당기는 느낌을 최소화하기 위해서 굽이 있는 신발을 신는 것이 좋습니다. 가능한 수술 후 2주 정도까지는 굽이 있는 신발을 권해드립니다.
- 05 가벼운 산책을 제외한 에어로빅, 헬스 등의 강한 운동은 수술 후 4주가 경과한 후부터 하시는 것이 좋습니다.
- 06 간단한 샤워는 실밥을 제거한 다음 날부터 가능하지만 목욕탕, 찜질방, 사우나 등은 수술 후 4주가 경과한 후부터 이용하셔야 합니다.
- 07 수술 후 1주일 정도가 지나면 다리와 발목의 관절을 풀어주기 위해 스트레칭을 하루에 최소 3회, 1회에 5분 정도씩 해 주시는 것이 좋으며 이는 당기는 느낌이 풀릴 때까지 지속해 주면 수술 부위가 편안해집니다.
- 08 수술 후 너무 심한 종아리 근육의 사용은 자칫 근육의 발달을 다시 가져와, 수술 결과를 반감시킬 수 있습니다.
- 09 주사침이 들어간 부위의 반흔을 줄이기 위해서 재생 테이프를 붙이게 되며, 보통 7~10일 정도에 테이프를 제거합니다.
- 10 진통제나 항생제는 병원에서 처방한 것만 드시면 됩니다. 진통제가 추가로 필요한 경우에는 아스피린 성분이 없는 타이레놀을 드시면 됩니다. 진통제 중 아스피린 계통은 출혈을 일으킬 수 있으므로 드시지 않아야 합니다.
- 11 술과 담배는 반드시 수술 후 4주가 경과한 후부터 하셔야 합니다. 술은 염증을 유발할 수 있으며, 담배는 혈관을 수축시켜 피부를 손상 및 괴사시키거나 수술 부위의 상처 치유를 매우 지연시킬 수 있습니다.
- 12 퇴원 후 발생하는 궁금하신 사항이나 혹은 긴급상황이 발생할 경우 병원(TEL 1588-5153)으로 직접 전화 주시기 바랍니다.