

## Afstaande oren.

1. De eerste 2 nachten slaapt u met het hoofd iets hoger. Een extra kussen is voldoende. Mocht u een verstelbaar bed hebben, dan kunt het hoofdeinde zelf iets hoger doen.
2. U moet 1 week niet bukken. Mocht u toch iets van de grond moeten rapen, doe dit dan door de knieën, met een gestrekte rug.
3. Vermijd druk op het gelaat. Doe niets waar u normaal gesproken "een rood hoofd" van zou krijgen. Dus vermijd hoesten, niezen, persen en inspanning.
4. De dag na de operatie mag u kort douchen. U draagt een faceliftband met hieronder een aantal gaasjes. Deze band mag niet nat worden, dus douchen tot aan de kin.
5. De faceliftband draagt u 1 week dag en nacht en daarna nog 3 weken 's nachts. Na 1 week mag de band dus af en mogen de haren en het gezicht weer nat worden tijdens het douchen.
6. Sporten en zware inspanning dient u 6 weken te vermijden.
7. Na 1 week komt u voor controle en het eventueel verwijderen van de hechtingen. Doorgaans heeft u na een face(hals)lift oplosbare hechtingen. Na 3-4 maanden volgt een eindcontrole.
8. Crème mag u zo nodig op de littekens doen zodra alle korstjes weg zijn. Dit is doorgaans na 10-14 dagen.
9. Direct zonlicht zorgt ervoor dat de littekens langer dan gewenst rood kunnen blijven. Zorg voor een goede zonnebeschermingsfactor (50), als u in de eerste 6 maanden na de ingreep in de zon wilt. Dit geldt ook voor de zonnebank. Een zonnehoed helpt ook het litteken te beschermen tegen langdurige roodheid. Een litteken is pas echt uitgerijpt na 1 jaar.
10. Na de eerste controle start u met littekenbehandeling. Uw plastisch chirurg zal u hierover informeren.
11. Roken dient u 3 weken voor tot 3 weken na de operatie te staken.