POST-OPERATORIO

# I Primi Dieci Giorni Dopo un Trapianto di Capelli

La routine di cura, stampata per stare sulla scrivania dell'hotel invece che persa in una chat



Gli innesti appena collocati sono trattenuti da pochissimo. In questa prima finestra tutto serve a non disturbarli: niente pressione, niente sfregamento, niente sudore intenso.

## PERCHÉ QUESTI TRE GIORNI SONO DIVERSI

- ✓ **Gli innesti si stanno assestando.** Non sono ancora ancorati e si spostano facilmente.
- ✓ **Lo sfregamento è il rischio principale.** Cuscini, colletti, cappelli e mani, in quest'ordine.
- ✓ **Il gonfiore è normale.** Compare di solito al secondo o terzo giorno e passa. Bere molta acqua lo aiuta a riassorbirsi prima.

## ATTENZIONE SOPRATTUTTO A QUESTO

- ✗ Non tenga la testa piegata in avanti a lungo.
- ✗ Non tocchi, sfreghi o gratti l'area ricevente.
- ✗ Niente attività intensa e niente che la faccia sudare.
- ✓ Mantenga la posizione del cuscino che le è stata mostrata.

## POSIZIONE PER DORMIRE



Supino, con la testa sollevata di circa 45 gradi e nulla a contatto con l'area ricevente.

## LE PRIME SETTANTADUE ORE, IN SINTESI

| Non toccare | Niente urti | Niente sport | Niente alcol | Meno fumo | Niente sole | Beva acqua |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mani lontane dall'area. | Attenzione a porte e tettucci d'auto. | Nulla di faticoso. | Peggiora il gonfiore. | Rallenta la guarigione. | Cuoio capelluto all'ombra. | Molta; il gonfiore passa prima. |

Qualcosa che non trova qui? Scriva all'équipe, di giorno o di notte.

PAGINA 2 DI 4

# Gonfiore, acqua e segnali d'allarme

Il gonfiore è l'unica cosa dei primi tre giorni che spaventa, ed è anche la più prevedibile. Ecco come si comporta, come aiutarlo a passare e che cosa non è normale.

## I TRE GIORNI, A GRANDI LINEE

| | CHE COSA ASPETTARSI | CHE COSA FARE |
|---|---|---|
| **Giorno 1** | Sensibilità, donatrice tesa, ancora poco gonfiore | Riposo, testa sollevata, terapia come prescritta, molta acqua |
| **Giorno 2** | Di solito compare il gonfiore, spesso sulla fronte | Stia in posizione eretta di giorno, continui a bere acqua, freddo solo sulle sopracciglia |
| **Giorno 3** | Il gonfiore raggiunge il massimo, poi scende verso il basso | Continui come il secondo giorno; si risolve da sé |

*Il gonfiore che scende verso gli occhi impressiona, ma fa parte del normale riassorbimento.*

**Beva molta acqua: è l'aiuto più semplice**

- ✓ Un tessuto ben idratato elimina i liquidi più in fretta: il gonfiore sale meno e passa prima.
- ✓ Meglio piccole quantità spesso durante la giornata che molta acqua tutta insieme.
- ✓ Acqua, non alcol: l'alcol fa l'opposto e si evita per la prima settimana.

## SUL GONFIORE, IN PARTICOLARE

**Al secondo giorno ho la fronte gonfia.**

È previsto: è liquido del cuoio capelluto che scende. Stia eretto di giorno e con la testa sollevata di notte.

**Ora è arrivato attorno agli occhi.**

È lo stesso liquido che si riassorbe. Sembra peggio di quanto sia e di solito passa in due giorni.

**Posso metterci del ghiaccio?**

Un impacco freddo solo sulle sopracciglia, mai sugli innesti. E continui a bere acqua.

**Scriva subito all'équipe se nota**

- ✓ Dolore intenso, o che aumenta invece di diminuire
- ✓ Gonfiore che si estende o interessa un solo lato
- ✓ Secrezioni, cattivo odore o febbre

**Tenga a portata di mano il numero dell'équipe per tutti i primi dieci giorni.**

PAGINA 3 DI 4

# Lavaggio, croste e cura quotidiana

Dal giorno indicato dall'équipe, lavare non è facoltativo: è così che le croste si staccano senza toccarle.

## IL LAVAGGIO, PASSO PER PASSO

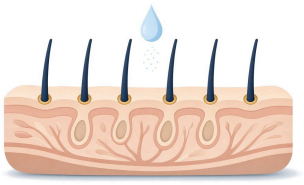
**1 — Applicare**
Lozione o schiuma su ricevente e donatrice, senza strofinare.

**2 — Attendere**
Lasciare agire il tempo indicato.

**3 — Risciacquare**
Acqua tiepida versata, non spruzzata.

**4 — Tamponare**
Tolga l'umidità tamponando piano con carta assorbente. Non strofini; niente phon caldo.

## LE CROSTE



Piccole croste attorno a ogni innesto, che spariscono in qualche giorno con lavaggi delicati.

## LA VITA QUOTIDIANA NELLA PRIMA SETTIMANA

- ✓ **Cappelli.** Solo larghi e solo quando l'équipe lo autorizza.
- ✓ **Uscire.** Eviti la folla, le porte basse e i tettucci d'auto.
- ✓ **Prurito.** Frequente. Lavi come indicato; non si gratti.
- ✓ **Tensione.** Normale nell'area donatrice per diversi giorni.

## I CINQUE ERRORI PIÙ COMUNI DELLA PRIMA SETTIMANA

**Staccare le croste**
Può portare via anche un innesto.

**Saltare i lavaggi**
Le croste induriscono e durano di più.

**Pressione alta**
Il soffione puntato sugli innesti.

**Una giornata fuori**
Sole sul cuoio capelluto scoperto.

**Allenarsi presto**
Sudore e pressione giocano contro.

## DOMANDE DI QUASI OGNI SETTIMANA

**Lavando sono caduti alcuni capelli.**
È previsto. Il capello cade mentre il follicolo resta. Continui a lavare come indicato.

**Posso usare il mio shampoo?**
Non ancora. Usi solo il prodotto dell'équipe finché non le diranno il contrario.

**Quando posso tagliarmi i capelli?**
Forbici sull'area ricevente solo dopo l'ok dell'équipe; la macchinetta più avanti.

Dubbi su un passaggio del lavaggio? Ci invii un breve video e lo controlleremo.

Questa guida ha finalità informative.
L'idoneità al trattamento viene stabilita dopo una valutazione medica.

PAGINA 4 DI 4

# Dieci giorni, giorno per giorno

Una tabella breve da seguire. Spunti la lista alla fine di ogni giornata: ci vuole meno di un minuto.

## Giorni 1–3

**DA FARE**
- Dormire supino, testa sollevata
- Prendere la terapia prescritta
- Bere molta acqua per sgonfiare prima
- Riposare e stare al fresco

**DA EVITARE**
- Toccare l'area
- Sudare e fare sport
- Alcol; ridurre il fumo

**NORMALE**
- Gonfiore lieve
- Arrossamento
- Tensione nell'area donatrice

## Giorni 4–7

**DA FARE**
- Lavare ogni giorno come indicato
- Proteggere dal sole
- Riprendere attività leggere

**DA EVITARE**
- Staccare le croste
- Cappelli o caschi stretti
- Piscina e sauna

**NORMALE**
- Croste
- Prurito
- Gonfiore in calo

## Giorni 8–10

**DA FARE**
- Lavare finché le croste spariscono
- Inviare una foto all'équipe
- Tornare al lavoro d'ufficio

**DA EVITARE**
- Strofinare
- Pesi e palestra
- Prodotti non autorizzati

**NORMALE**
- Quasi tutte le croste sparite
- Inizio di caduta
- Pelle rosata che si attenua

## LISTA DI FINE GIORNATA

- [ ] Terapia presa come prescritta
- [ ] Lavaggio eseguito come indicato
- [ ] Area protetta da urti e pressione
- [ ] Dormito supino, testa sollevata
- [ ] Niente grattarsi, niente croste staccate
- [ ] Ogni cosa insolita segnalata all'équipe

IL SUO PROSSIMO PASSO

## Ne parli con noi prima di decidere

**Consulenza gratuita**
Una conversazione con un coordinatore, senza alcun impegno.

**Invii le sue foto**
Il nostro team medico le esamina e risponde con una valutazione.

**Scriveteci su WhatsApp**
Rispondiamo nella sua lingua, di solito in giornata.

✓ Consulenza gratuita · Valutazione medica gratuita

SCRIVETECI SU WHATSAPP

LEGGI ONLINE

PERCHÉ ESTECENTER?

- ✓ Équipe mediche esperte
- ✓ Piano di trattamento personalizzato
- ✓ Assistenza ai pazienti internazionali
- ✓ Un percorso di cura completo

estecenter.com/it

Questa guida ha finalità informative.
L'idoneità al trattamento viene stabilita dopo una valutazione medica.