VODIČ ZA PACIJENTE

Oporavak nakon rinoplastike: vodič po danima

Što možete očekivati od dana operacije do konačnog rezultata i kako u svakoj fazi pomoći nosu da lijepo zacijeli.

Prim. Marcel Marjanović Kavanagh, univ.mag.med., specijalist otorinolaringologije, subspecijalist plastične i rekonstruktivne kirurgije glave i vrata

PRIJE NEGO ŠTO POČNETE ČITATI

Ovo je opći vodič. Svaki nos i svaka operacija su drugačiji, pa se i vaš oporavak može razlikovati za nekoliko dana ili tjedana, a da je pritom potpuno uredan. **Pisane upute koje dobijete pri otpustu i upute s kontrola uvijek imaju prednost pred ovim vodičem.**

Oporavak obično traje nešto dulje ako je uz rinoplastiku rađena i operacija nosne pregrade (septoplastika), nosnih školjki ili sinusa, ako je korištena hrskavica s drugog mjesta (npr. rebra ili uha) ili ako je riječ o ponovljenoj (revizijskoj) operaciji.

Oporavak u jednom pogledu

RAZDOBLJE	ŠTO SE DOGAĐA	VAŠ GLAVNI ZADATAK
Dan 0	Operacija, vanjska udlaga, začepljen nos	Odmor s povišenim uzglavljem, hladni oblozi
Dani 1–3	Otok i modrice su najjači	Mirovanje, hladni oblozi, redovito uzimanje lijekova
Dani 4–7	Otok i modrice počinju se povlačiti	Njega nosa, kratke šetnje, bez naprezanja
Dani 7–10	Skidanje udlage i šavova na kontroli	Ne procjenjivati oblik prerano
Dani 10–14	Povratak uredskom poslu i školi	Bez naočala na nosu, bez ispuhivanja nosa
3.–4. tjedan	Modrice su uglavnom nestale	Lagana rekreacija, oprez s nosom
5.–6. tjedan	Prestaje većina svakodnevnih ograničenja	Naočale i teretana, uz dogovor s kirurgom
2.–3. mjesec	Povukla se većina vidljivog otoka	Zaštita od sunca i udaraca
6.–12. mjesec i dalje	Vrh nosa se profinjuje, oblik sazrijeva	Strpljenje i završna kontrola

PRIPREMA Dva do četiri tjedna prije operacije

Dobar oporavak počinje prije operacije. Ono što napravite u tjednima prije zahvata izravno utječe na otok, modrice i cijeljenje.

- **Prestanite pušiti**, uključujući e-cigarete, grijane duhanske proizvode i nikotinske vrećice, najmanje 4 tjedna prije i 4 tjedna nakon operacije. Nikotin sužava krvne žile i usporava cijeljenje kože i hrskavice.
- **Lijekovi i dodaci prehrani.** Kirurgu recite sve što uzimate. Bez dogovora s liječnikom ne uzimajte aspirin, ibuprofen, diklofenak i slične protuupalne lijekove ni dodatke koji mogu pojačati krvarenje (riblje ulje i omega-3, vitamin E, ginkgo, češnjak u kapsulama, kurkumu, gospinu travu), najčešće 2 tjedna prije i 2 tjedna nakon zahvata. Lijekove koje vam je propisao drugi liječnik, osobito one za razrjeđivanje krvi, nikada ne prekidajte sami: to se uvijek dogovara.
- **Alkohol** izbjegavajte barem tjedan dana prije operacije.
- **Prehlada, gripa, herpes ili upala kože lica** u danima prije operacije: javite se. Ponekad je pametnije zahvat odgoditi.
- **Ne sunčajte se i ne idite u solarij** 2 tjedna prije operacije. Ne planirajte nove kozmetičke tretmane lica.
- **Organizirajte pomoć.** Treba vam osoba koja će vas odvesti kući i biti uz vas prva 24 sata. Posao i obveze rasporedite tako da imate 7 do 14 dana mira.
- **Dolazite izvan Zagreba ili iz inozemstva?** Planirajte boravak do skidanja udlage, ili povratak na tu kontrolu. Let kući najčešće dolazi u obzir nakon te kontrole.

POPIS ZA KUĆU: PRIPREMITE UNAPRIJED

- 2–3 jastuka ili klin-jastuk za spavanje s povišenim uzglavljem
- hladni oblozi: gel-jastučići ili vrećica smrznutog graška, uz tanku čistu krpicu
- sterilne gaze i flaster za zaštitnu gazu ispod nosa
- fiziološka otopina u spreju, prema uputi kirurga
- balzam za usne i boca vode uz krevet (disat ćete na usta)
- ovlaživač zraka za spavaću sobu (po želji)
- odjeća koja se kopča sprijeda, kako ništa ne biste navlačili preko glave
- mekana hrana sobne temperature ili hladna, slamka
- propisani lijekovi protiv bolova
- kontaktne leće, ako inače nosite naočale

DAN 0 Dan operacije

ŠTO SE DOGAĐA

Rinoplastika se izvodi u općoj anesteziji. Na kraju zahvata na nos se stavlja **vanjska udlaga** koja štiti i drži novi oblik. Ovisno o tome što je rađeno, u nosu mogu biti tanke silikonske udlage ili mekani tamponi. Ispod nosa se lijepi mala gaza koja upija curenje. Kući se najčešće ide isti ili sljedeći dan.

KAKO ĆETE SE OSJEĆATI

- Umorno i pospano od anestezije.
- Nos je začepljen, pa dišete na usta. Usta i grlo su suhi.
- Više osjećate pritisak u nosu i oko očiju nego oštru bol.
- Moguća je mučnina.
- Blago curenje krvave sukrvice iz nosa ili niz grlo je očekivano.

PREPORUKE

- Odmarajte se s **glavom podignutom 30–45°** (2–3 jastuka ili naslonjač).
- **Hladni oblozi** na obraze i oko očiju: 10–15 minuta, zatim pauza, tijekom budnih sati. Ne pritišćite udlagu i čuvajte je suhom.
- Gazu ispod nosa mijenjajte koliko je potrebno. Ništa ne gurajte u nos.
- Pijte dovoljno tekućine u malim gutljajima. Jedite mekanu hranu sobne temperature ili hladnu. Prvi dan izbjegavajte vruće napitke.
- Uz pratnju ustanite i prošetajte do kupaonice. Kretanje je dobro za cirkulaciju.
- Prva 24 sata nakon anestezije ne vozite, ne pijte alkohol i ne donosite važne odluke.

DANI 1–3 Vrhunac otoka

ŠTO JE NORMALNO

- **Otok i modrice obično su najjači 2. i 3. dan.** Kapci ujutro mogu biti toliko natečeni da se oči teže otvaraju. To prolazi. Kod jakog otoka ili boli oka, odnosno promjene vida, odmah se javite svojem kirurgu.
- Modrice ispod očiju nema svatko. Ovise o tome jesu li se oblikovale kosti nosa te o koži i sklonosti modricama.
- Nos je potpuno začepljen, a sukrvica se postupno smanjuje.
- Spavanje je ovih noći lošije zbog otoka i disanja na usta. Ovo je najteži dio oporavka, a brzo prolazi.

PREPORUKE

- Nastavite s hladnim oblozima do otprilike 72. sata. Nakon toga više ne pomažu značajno.
- Spavajte na leđima s povišenim uzglavljem.
- Lijekove uzimajte redovito, prema uputi. Bol je lakše spriječiti nego smirivati.
- Krećite se po stanu kratko i često. Izbjegavajte saginjanje, podizanje tereta i naprezanje.
- Lijekovi protiv bolova mogu usporiti probavu. Pijte vodu i jedite hranu bogatu vlaknima kako se ne biste naprezali na WC-u.
- **Ne ispuhujte nos.** Ako morate kihnuti, kihnite otvorenih usta.
- Smanjite sol u hrani: sol zadržava vodu i pojačava otok.
- Tuširati se možete tako da udlaga ostane suha. Kosu perite zabačene glave (kao kod frizera) ili uz pomoć druge osobe.

DANI 4–7 Otok počinje popuštati

ŠTO JE NORMALNO

- Otok se postupno smanjuje. Modrice mijenjaju boju iz ljubičaste u zelenkastu i žutu te se spuštaju prema obrazima. Tako se povlače.
- Osjećate se bolje, ali se brže umarate nego inače.
- Nos je i dalje začepljen i u njemu se stvaraju kruste.

PREPORUKE

- **Njegujte nos kako vam je pokazano.** Fiziološka otopina u spreju nekoliko puta dnevno vlaži sluznicu i omekšava kruste. Kruste ne čupajte. Ulaz u nosnice nježno očistite štapićem s vatom natopljenim fiziološkom otopinom, a ako vam je propisana mast, nanesite je.
- Kratke šetnje vani su dobre. Izbjegavajte gužvu i mjesta gdje vas netko može slučajno udariti.

- Rad za računalom od kuće mnogima je moguć od 5. do 7. dana.
- I dalje bez naprezanja, saginjanja i podizanja tereta.

DANI 7–10 Skidanje udlage

Na kontroli, najčešće između 7. i 10. dana (ponekad do 12.), skidaju se vanjska udlaga, šavovi ako ih ima te unutarnje udlage ili tamponi. Postupak je kratak i više je neugodan nego bolan.

ŠTO ĆETE VIDJETI I ZAŠTO JOŠ NE TREBA SUDITI

- Nos je natečen i može izgledati **širi, kraći ili s vrhom više podignutim** nego što će biti na kraju.
- Koža nosa može biti masna, s nečistoćama i ostacima ljepila. Nježno je umijte blagim sredstvom.
- Vrh nosa je ukočen i utrnut.
- Kad se izvade unutarnje udlage, disanje se osjetno popravi, ali nos se još neko vrijeme povremeno začepljuje zbog otoka sluznice.
- U ovom trenutku vidi se tek obris novog oblika. Pravi oblik izlazi postupno, tijekom sljedećih mjeseci.

NAKON KONTROLE

- Ako vam kirurg to propiše, nosit ćete tanke trake na nosu još tjedan dana ili dulje, ponekad samo noću.
- Modrice možete prekriti korektorom. Kožu nosa šminkajte tek kad vam to kirurg potvrdi, nježno i bez trljanja.
- Nos dodirujte samo pri umivanju: bez stiskanja, masiranja i provjeravanja oblika, osim ako vam kirurg ne pokaže određenu masažu.

DANI 10–14 Povratak u svakodnevicu

- Većina ljudi u ovom se razdoblju vraća **uredskom poslu, školi ili fakultetu**. Za posao s puno kontakta s ljudima ili pred kamerom obično treba 2 do 3 tjedna, dok ne nestanu i tragovi modrica.
- Modrice su uglavnom izblijedjele, a žućkasti tragovi mogu ostati još nekoliko dana.
- Okolina često primijeti tek da ste „nešto promijenili“, ili ne primijeti ništa. Vi otok vidite puno više nego drugi.
- **Još uvijek ne smijete:** nositi naočale oslonjene na nos, ispuhivati nos, baviti se sportom ni ići u saunu.
- Voziti možete kada više ne uzimate jake lijekove protiv bolova, dobro vidite i možete slobodno okretati glavu.
- Kratki letovi obično su mogući od 1. do 2. tjedna, a dulja putovanja nakon 2 do 3 tjedna, uz suglasnost kirurga.

3.–4. TJEDAN Nos se smiruje

- Nos smijete ispuhivati **od otprilike 14. dana**, nježno, jednu po jednu nosnicu.
- **Lagana rekreacija**, poput bržeg hodanja ili sobnog bicikla niskog intenziteta, obično je moguća od 3. tjedna. Vježbe s glavom prema dolje (npr. joga) ostavite za kasnije.
- Na boku obično možete spavati nakon 2 do 3 tjedna, pazeći da ne pritišćete nos. Na trbuhu tek nakon 6 tjedana.
- Otok je izraženiji ujutro te nakon slanog obroka, alkohola ili napora. To je normalno i tako će biti još neko vrijeme.
- Jedna strana može biti natečenija od druge. Otok se rijetko povlači simetrično.
- Bazen i more obično dolaze u obzir od 4. do 6. tjedna, bez ronjenja i skokova na glavu.

5.–6. TJEDAN Većina ograničenja prestaje

- **Naočale** obično ponovno smiju stajati na nosu od 6. tjedna, osobito ako su se oblikovale kosti nosa. Do tada koristite kontaktne leće ili naočale pričvrstite flasterom za čelo tako da ne leže na nosu.
- **Teretana, trčanje i teži fizički rad** uvode se postupno, od 4. do 6. tjedna, prema dogovoru s kirurgom.
- Sauna, parna kupelj i vrlo vruće kupke dolaze u obzir nakon 4 do 6 tjedana.
- Najčešće je u ovom razdoblju i kontrolni pregled, oko mjesec dana nakon operacije.

2.–3. MJESEC Oblik postaje jasniji

- **Povlači se većina vidljivog otoka.** Profil i hrbat nosa postaju jasniji.
- Vrh nosa je i dalje tvrđi i puniji nego što će biti. Utrnulost vrha nosa, a ponekad i gornje usne i prednjih zubi, postupno nestaje.
- **Kontaktni sportovi** (nogomet, košarka, borilački sportovi), skijanje i sve aktivnosti s rizikom udarca u nos dolaze u obzir najranije nakon 3 mjeseca, uz suglasnost kirurga.
- **Sunce:** 3 mjeseca izbjegavajte sunčanje i solarij. Svaki dan koristite zaštitni faktor 50 i nosite šešir. Koža nosa je osjetljiva i na suncu može trajno potamnjeti.
- Zimi nos može biti osjetljiviji na hladnoću i lakše pocrvenjeti.

3.–6. MJESEC Profinjavanje

- Oblik se stabilizira, a vrh nosa i dalje se polako profinjuje.
- Kontrole su najčešće oko 3. i 6. mjeseca.
- Ako vam se nešto čini nesimetričnim, pokažite to na kontroli. U ovom razdoblju se još mnogo toga mijenja.

6.–12. MJESEC I DALJE Konačni rezultat

- Tkiva završno sazrijevaju, a **vrh nosa posljednji gubi otok**. Kod deblje kože, ponovljenih operacija i opsežnog rada na vrhu to može trajati 12 do 18 mjeseci.
- Konačni rezultat procjenjuje se nakon otprilike godinu dana. Eventualna korekcija ne razmatra se prije 12 mjeseci.
- Promjene je teško vidjeti iz dana u dan. Usporedite fotografije snimljene u istom svjetlu i iz istog kuta.

Disanje nakon operacije

Ako je uz rinoplastiku ispravljena nosna pregrada, ojačana nosna krila ili smanjene nosne školjke, cilj operacije je i bolje disanje.

- Prva dva tjedna nos je često začepljen, a stvarno poboljšanje osjeti se kroz nekoliko tjedana, kada se sluznica oporavi.
- Ispiranje fiziološkom otopinom pomaže sluznici da se brže oporavi.
- Njuh je prvih tjedana slabiji zbog otoka i u pravilu se vraća.
- Kapi ili spreje za „odčepljivanje“ nosa koristite samo ako ih je kirurg propisao i samo onoliko dana koliko je rekao. Dulja uporaba šteti sluznici i nos zatim postaje još začepljeniji.

Kada smijem...?

Okvirni rokovi za većinu pacijenata. Vaš kirurg može ih prilagoditi vašoj operaciji.

AKTIVNOST	NAJČEŠĆE OD
Šetnja po stanu	**dana operacije**
Tuširanje (udlaga mora ostati suha)	**1.–2. dana**
Rad za računalom od kuće	**5.–7. dana**
Uredski posao, škola, fakultet	**7.–14. dana**
Posao s ljudima ili pred kamerom	**2.–3. tjedna**
Vožnja automobila	**bez jakih analgetika**
Kratki let	**1.–2. tjedna, uz suglasnost**
Dulje putovanje, dulji let	**2.–3. tjedna**
Nježno ispuhivanje nosa	**oko 14. dana**
Spavanje na boku	**2.–3. tjedna**
Lagana rekreacija (hodanje, sobni bicikl)	**3. tjedna**
Bazen, more	**4.–6. tjedna**
Teretana, trčanje, teži fizički posao	**4.–6. tjedna**
Sauna, vruće kupke	**4.–6. tjedna**
Naočale oslonjene na nos	**6. tjedna**
Spavanje na trbuhu	**6. tjedna**
Kontaktni sportovi, skijanje	**Najranije nakon 3 mjeseca, uz suglasnost kirurga**
Sunčanje, solarij	**nakon 3 mjeseca, uz SPF 50**
Alkohol	**nakon 2 tjedna**
Pušenje	**ne 4 tjedna prije i poslije**

ZNAKOVI UPOZORENJA: JAVITE SE ODMAH

Odmah se javite svom kirurgu ako primijetite:

- krvarenje iz nosa koje ne prestaje ni nakon 15–20 minuta mirnog sjedenja s glavom lagano nagnutom prema naprijed i hladnog obloga (glavu ne zabacujte unatrag)
- temperaturu iznad 38 °C ili tresavicu
- bol koja se pojačava umjesto da slabi, osobito nakon 3. ili 4. dana, ili ne popušta na propisane lijekove
- naglo pojačan otok, crvenilo i toplinu kože nosa ili gnojni iscjedak
- potpuno začepljen nos s obje strane uz pritisak i bol u prednjem dijelu nosa, što može upućivati na krvni podljev nosne pregrade
- promjenu boje kože nosa: izrazito blijeda, plavkasta ili tamna koža
- bistru, vodenastu tekućinu koja kaplje iz jedne nosnice, osobito pri saginjanju (rijetko)
- promjene vida, jak otok ili bol oka
- povraćanje zbog kojeg ne možete uzimati lijekove

Odmah nazovite hitnu pomoć (194 ili 112) ako imate bol u prsima, otežano disanje, bolnu i natečenu potkoljenicu ili naglo, obilno krvarenje.

Česta pitanja

Koliko boli oporavak?

Većina pacijenata više opisuje pritisak i začepljenost nego oštru bol. Najneugodnija su prva 2 do 3 dana, a bol se dobro kontrolira propisanim lijekovima.

Hoću li imati modrice?

Ne nužno. Modrice ovise o tome jesu li se oblikovale kosti nosa te o koži i sklonosti modricama. Kad se pojave, najjače su 2. i 3. dan i uglavnom nestaju za 2 do 3 tjedna.

Kada ću vidjeti konačni rezultat?

Obris novog oblika vidi se nakon skidanja udlage, a većina promjene nakon otprilike 3 mjeseca. Konačni oblik procjenjuje se nakon godinu dana. Vrh nosa sazrijeva posljednji.

Što ako mi se nos nakon skidanja udlage ne sviđa?

To je vrlo česta reakcija. Otok mijenja proporcije, pa nos u tom trenutku izgleda šire i kraće nego što će biti. Oblik ocjenjujte tek nakon nekoliko mjeseci, a sve što vas brine pitajte na kontroli.

Zašto mi je jedna strana natečenija?

Otok se rijetko povlači jednako s obje strane. Normalno je da se strane tjednima razlikuju.

Kako ću nositi naočale prvih šest tjedana?

Najjednostavnije je nositi kontaktne leće. Druga mogućnost je naočale pričvrstiti flasterom za čelo, tako da ne leže na nosu. Lagane sunčane naočale nosite tek kratko i samo ako vam kirurg to dopusti.

Mogu li odmah letjeti kući?

Najčešće tek nakon skidanja udlage i kontrole. Tijekom leta pijte vodu, a pri slijetanju gutajte ili žvačite kako biste lakše izjednačili tlak u ušima.

Pomažu li arnika, bromelain ili posebne kreme?

Dokazi o njihovom učinku su ograničeni. Ako ih želite uzimati, prvo pitajte kirurga, jer neki dodaci mogu utjecati na krvarenje ili na lijekove koje uzimate.

Je li normalno da su mi gornja usna i prednji zubi utrnuli?

Da, to je česta i prolazna pojava. Gornja usna može biti i malo ukočena pri osmijehu. Osjet se vraća kroz nekoliko tjedana do mjeseci.

Hoće li mi se disanje poboljšati?

Ako je operacijom ispravljen uzrok začepljenosti, poput iskrivljene pregrade ili slabih nosnih krila, poboljšanje dolazi postupno, kroz nekoliko tjedana, kada se povuče otok sluznice.

Kontrolni pregledi

Termini se dogovaraju individualno, a najčešći raspored je:

- **7.–10. dan:** skidanje udlage i šavova
- **oko 1 mjesec:** provjera cijeljenja i disanja
- **oko 3 mjeseca:** procjena oblika nakon povlačenja većine otoka
- **6 mjeseci:** kontrola i fotografije
- **12 mjeseci:** završna procjena i usporedne fotografije

Ukratko: prva dva tjedna nos štitite, sljedeća dva mjeseca ga ne opterećujete, a zatim mu dopustite da u miru sazrije.

Pitanja tijekom oporavka (za pacijente Prim. Marjanovića Kavanagha): **+385 97 611 1111**, telefon i WhatsApp, radnim danom od 8 do 20 sati.
E-mail: **kontakt@rinoplastika.info**
Izvan radnog vremena, u hitnim slučajevima: **194** ili **112**.
Više informacija: **rinoplastika.info**

Ovaj vodič služi općem informiranju i ne zamjenjuje pregled ni osobne upute vašeg kirurga. Svaki je oporavak individualan, a navedeni rokovi su okvirni. Autor: Prim. Marcel Marjanović Kavanagh, univ.mag.med., specijalist otorinolaringologije, subspecijalist plastične i rekonstruktivne kirurgije glave i vrata. Zadnje ažuriranje: studeni 2026.