

TIPP'S

für die Zeit nach der Operation

Schmerzen

Nach der Operation kommt es in unterschiedlichem Ausmaß zu Beschwerden. Schmerzen – wie starker Muskelkater oder auch Schmerzen auf nur einer Körperseite – sind nichts Ungewöhnliches. Meist reicht zur Behandlung dieser Schmerzen ein reguläres Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen oder Voltaren) aus. **Aspirin, ASS und ähnliche Präparate sollten Sie wegen der blutverdünnenden Wirkung vermeiden.** Sollten Sie deutliche Verhärtungen in dem Bereich, der stark schmerzt, bemerken, rufen Sie uns bitte an!

Schwellung

Eine Schwellung im Operationsgebiet ist in den ersten zwei Wochen normal. Das Ausmaß der Schwellung kann sehr unterschiedlich ausfallen. Im Gesichtsbereich und der Brust kann durch Kühlung eine Besserung bewirkt werden. An Bauch und Beinen kann nach Fettabsaugungen in manchen Fällen eine Lymphdrainage notwendig werden. Diese sollte ca. 10 Tage nach der Operation beginnen. Sprechen Sie uns dazu an!

Bluterguss

Blutergüsse bilden sich in der Regel innerhalb der ersten 24 Stunden nach der Operation, sie können aber auch mit Verzögerung von einigen Tagen auftreten. Die Blutergüsse bilden sich in der Regel nach einigen Tagen von allein zurück. Manchmal dauert es auch bis zu zwei Wochen. Die Rückbildung von Blutergüssen kann durch die Einnahme von Arnica-Globuli beschleunigt werden. Diese erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke.

Duschen

In der Regel darf nach 7 Tagen das erste Mal kurz Wasser über eine Narbe laufen. PH-neutrales Duschbad ist vorteilhaft. Eine Ausnahme besteht bei der Fettabsaugung, da es sich hier um sehr kleine Narben handelt. In diesem Fall dürfen Sie nach 4 Tagen mit dem Mieder duschen. Dieses dann einfach abtrocknen und trocken föhnen.

Desinfektion

Narben am Körperstamm (Brust, Bauch) und an den Armen und Beinen sollten bis zur Entfernung der Fäden alle zwei Tage mit einer alkoholischen Hautdesinfektionslösung abgetupft oder eingesprüht werden. Danach sollten die Narben mit unsterilen Kompressen oder Pflastern wieder abgedeckt werden. Sämtliche Produkte erhalten sie rezeptfrei in der Apotheke.

Pflaster

Kleine braune Klammerpflaster an den Augenlidern sollten bis zum Fadenzug verbleiben. Normale Wundpflaster sollten alle zwei Tage gewechselt werden. Im Allgemeinen gilt, dass Pflaster möglichst kurz benutzt werden sollten, da sie Hautreizungen verursachen können. Daher gilt bei empfindlicher Haut, im Falle von Juckreiz oder Nässen: Pflaster schnellstmöglich entfernen!

Immer wenn es möglich ist, sollten Narben mit weichen Kompressen abgedeckt und mit dem Mieder fixiert werden.

Fadenzug

Für das Entfernen der Fäden gelten unterschiedliche Zeiten. An den Augenlidern und bei Fettabsaugungen werden die Fäden nach 6-7 Tagen gezogen. Bei einer Gesichtstraffung, wo Klammern und Fäden im behaarten Kopfbereich zum Einsatz kommen, nach 12 Tagen. Nach Straffungsoperationen an Brust, Bauch, Armen und Beinen erfolgt der Fadenzug nach 2 Wochen.

Mieder

Mieder dienen der Kompression nach Fettabsaugungen bzw. dem Halt nach Brustoperationen oder Bauchdeckenstraffungen. Sie sollten in der Regel für insgesamt 6 Wochen rund um die Uhr getragen werden. Zum Waschen der Mieder und beim Duschen dürfen sie abgelegt werden.

Einzigste Ausnahme ist das Duschen nach einer Fettabsaugung. Hier sollte das Mieder bis zum Fadenzug nach 6-7 Tagen auch beim Duschen getragen werden. Zu beachten ist ebenfalls, dass nach Fettabsaugungen das Mieder stets sehr eng anliegen soll, um Ansammlungen von Wundflüssigkeit im Gewebe zu vermeiden. Diese Flüssigkeit würde wiederum eine Gewebeproduktion mit nachfolgender Einlagerung von Fettzellen hervorrufen. Deshalb sollte das Mieder während der 6 Wochen auch abgenäht werden. Sprechen Sie uns dazu einfach an.

Narben

Bis zum Fadenzug brauchen die Narben vor allem Ruhe und Sauberkeit. Eine Narbenbehandlung sollte erst nach dem Fadenzug beginnen. Am Anfang sollte eine Zugbelastung verhindert werden, da es sonst zur Narbenverbreiterung kommen kann. Hier hilft vor allem die Entlastung durch das Tragen der Mieder.

Ab dem Tag nach dem Fadenzug kann mit der Narbenbehandlung begonnen werden. Wir empfehlen dazu eine Narbencreme mit dem Wirkstoff »Propolis«. Diese können Sie nach dem Fadenzug in unserer Klinik erwerben. Die Narbencreme ist auch für Patienten mit empfindlicher Haut geeignet, da Hautreizungen bisher nicht beobachtet worden. Die Narben sollten vorsichtig mit dieser Creme massiert werden. Meist ist die Rötung und Schwellung der Narben nach 6 Wochen am stärksten. Wichtig ist, dass Sie, solange die Narbe noch gerötet ist (ca. 9 Monate), direktes Sonnenlicht, Solarium und sonstige UV-Strahlen vermeiden. Sie sollten die Narben solange mit Stoff oder einem starken Sonnenblocker abdecken. Insgesamt müssen Sie mit Ihren Narben etwas Geduld haben, da es gelegentlich über ein Jahr dauern kann, bis die Narbe vollständig ausgereift ist.

Sport, Sauna, Solarium

Diese 3 Dinge sollten Sie für die ersten 6 Wochen absolut meiden! Normale körperliche Aktivität ist erlaubt, allerdings sollte der Kreislauf nicht zu sehr aktiviert werden, da hierdurch im Operationsgebiet eine vermehrte und anhaltende Schwellungsneigung auftreten kann. Dabei kann es zu negativen Folgen für das Operationsergebnis kommen. Das Gleiche gilt auch für den Saunabesuch.

Wir hoffen, unsere Tipps helfen Ihnen, etwas beruhigter die erste Phase nach der Operation zu überstehen. Sollten Sie weitere Fragen haben, rufen Sie einfach unter **Telefon: 03 41 - 5 61 15 93** an. Abends und in der Nacht erreichen Sie die Nachtschwester unter **Telefon: 03 41 - 4 62 49 90**.

Haben Sie etwas bemerkt, was in unserer Liste noch fehlt, sind wir für jeden Hinweis dankbar.

Eine gute Genesung wünscht Ihnen
das Team der Klinik am Rosental