



Nymphenburger Praxis für  
Plastische & Ästhetische Chirurgie

Professor Dr. med. Dr. med. habil. Christian J. Gabka und Dr. med. Felix Graf von Spiegel  
Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie

## Allgemeine Ratschläge zum Verhalten bei einer Bauchdeckenstraffung

Sehr verehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Sie haben sich einer Bauchdeckenstraffung unterzogen oder möchten dies tun, doch was geschieht nach der Operation?

Zum Erreichen des bestmöglichen Ergebnisses in Ihrem und in unserem Sinne haben wir die wichtigsten Punkte in diesem Merkblatt zusammengefasst. Sollten darüber hinaus weitere Fragen bestehen, zögern Sie bitte nicht, sich jederzeit an uns zu wenden.

In den ersten Tagen nach dem Eingriff kann ein Wundschmerz auftreten. Dies ist völlig normal! Das Schmerzgefühl ist ein sehr individuelles, somit kann die Frage nach postoperativen Schmerzen nicht pauschal beantwortet werden, da jeder Mensch Schmerz anders empfindet und auch mit diesem anders umgeht.

Anfangs können und sollten Sie die Schmerzen mit den Ihnen von uns oder den Stationsschwestern ausgehändigten Medikamenten bekämpfen. Das unten angefügte Schema zur Medikation wird Ihnen hierbei weiterhelfen. Kühlen kann in der ersten Zeit ebenfalls Schmerzen lindern.

Sollten Sie darüber hinaus unterstützend homöopathische Arzneimittel einnehmen wollen, haben wir Ihnen hierzu ein Schema zusammengestellt:

### Ab 1 Woche vor OP

Staphisagria C200	3-0-3
Arnica C30	5-0-5

### Am OP Tag

Staphisagria C200	3-0-3
Arnica C30	5-0-5

### Ab dem 1. postoperativen Tag und für mindestens 1 Woche

Arnica D12	5-0-5
Calendula D6	5-0-5

### Praxis

Böcklinstraße 1, 80638 München, Tel: 089-159 189-0, [www.muenchenplastischechirurgie.de](http://www.muenchenplastischechirurgie.de), [mail@gabka-spiegel.de](mailto:mail@gabka-spiegel.de)

### Kooperationspartner Brustzentrum

Klinikum Dritter Orden, Menzinger Straße 44, 80638 München, Tel: 089-1795-0



Anfangs sollten Sie in einer etwas „zusammengeklappten“ Position liegen. In der Klinik wird Ihnen ein spezielles, elektrisch verstellbares Bett hierbei helfen! Auch sollten Sie vermeiden, die Bauchmuskulatur anzuspannen. Hierzu ist ein seitliches Drehen des Körpers vor dem Aufstehen hilfreich. Zögern Sie nicht, die Schwestern um Hilfe zu bitten.

Zur Unterstützung wird ein so genannter Bauchgurt angelegt, den Sie bitte für 4 Wochen konsequent tragen sollten, bei Belastung für mindestens 6 Wochen. Maximale Belastung ist erst nach 3 Monaten wieder möglich.

Eine Entfernung des Fadenmaterials ist nicht nötig, da wir resorbierbares Fadenmaterial verwenden.

Duschen ist ab dem 3. postoperativen Tag, bzw. frühestens nach Entfernung der Drainagen möglich.

Bitte belassen Sie die aufgebrachten Steristrips (braune oder weiße Pflaster) so lange wie möglich auf den Wunden. Nach dem Duschen sollten Sie diese vorsichtig trocken föhnen. Diese Pflaster sollten idealerweise 4 bis 6 Wochen auf der Narbe verbleiben, da sie einen günstigen Heilungsverlauf der Narbe bewirken können.

Baden sollten Sie frühestens, nach vorheriger Absprache, nach zwei Wochen.

Die Hautnarbe ist anfangs etwas gerötet und fest. Dies ist normal! Nach Ablauf von einigen Monaten wird die Narbe dann blasser und weicher. Wenn Sie Narbencremes verwenden wollen, so sollten Sie dies frühestens ab der dritten Woche tun.

Sonnenbestrahlung im Bereich der Narbe sowie Solariumbesuche ohne Bedeckung der Narben sollten Sie mindestens 6 Monate, besser ein Jahr vermeiden, da diese sonst irreversibel hyperpigmentieren kann, also im Vergleich zur Umgebung zu dunkel wird. Blutergüsse und Schwellungen vergehen in der Regel innerhalb der ersten zwei Wochen, Kühlen kann dies beschleunigen.

#### Zur Schmerztherapie:

Metamizol 500 mg (schmerzstillend) für 3 Tage einzunehmen	1-0-1
Ibuprofen 600 mg (schmerzstillen, entzündungshemmend, abschwellend) bei Bedarf	Max. 3 x täglich
Pantopranzol 40 mg (Magenschutz) für 3 Tage einzunehmen	1-0-0
Traumeel Tabletten (Hom. Kombination) (wundheilungsfördernd, abschwellend, entzündungshemmend) mind. 6 Tage einnehmen	1-1-1



Nymphenburger Praxis für  
Plastische & Ästhetische Chirurgie

**Bitte beachten Sie:**

- Mindestens 1 Woche vor einem geplanten Eingriff kein ASPIRIN bzw. gerinnungshemmende Medikamente einnehmen (Blutungsgefahr)!!!
- Zigaretten- und Alkoholkonsum 1 Woche vor OP beenden bzw. auf ein Minimum beschränken (Wundheilungsstörungen)!!!
- Informieren Sie uns über regelmäßige Medikamenteneinnahme, bekannte Allergien und Unverträglichkeiten!!!

Bei Fragen oder wenn Sie beunruhigt sind, zögern Sie nicht uns anzurufen.  
Die Telefonnummer unserer Praxis lautet 089-159 189-0.

Falls Sie in der Praxis niemanden erreichen, rufen Sie bitte im Klinikum Dritter Orden unter der Nummer 089-1795-0 an. Von dort aus werden wir sofort für Sie kontaktiert.

Bei ungewöhnlichen Blutungen, Schmerzen, Fieber (über 38°) informieren Sie uns bitte unverzüglich.

Wir wünschen Ihnen einen unkomplizierten Heilungsverlauf!

Ihr Praxis-Team Prof. Dr. med. Christian Gabka / Dr. med. Felix Graf von Spiegel