



Nymphenburger Praxis für
Plastische & Ästhetische Chirurgie
Dr. med. Felix Graf von Spiegel & Kollegen
Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Allgemeine Ratschläge zum Verhalten vor und nach einer Bauchdeckenstraffung

Sehr verehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben sich einer Bauchdeckenstraffung unterzogen oder möchten dies tun? Doch was sollten Sie vor der Operation beachten und was geschieht danach?

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 sollten Sie Schmerzen mit den Ihnen von uns verschriebenen Medikamenten therapieren. Das unten angefügte Schema zur Medikation wird Ihnen hierbei weiterhelfen. Kühlen kann in der ersten Zeit ebenfalls Schmerzen lindern.

In der ersten Zeit sollten Sie in einer etwas „zusammengeklappten“ Position auf dem Rücken 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 der Wundheilung wird ein Kompressionsmieder angelegt, welches Sie bitte für 6 Wochen nach der Operation konsequent tragen sollten.

Körperliche Schonung ist für die ersten 6 Wochen angezeigt. Extreme Belastungen sind jedoch erst nach 3 Monaten wieder möglich.

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

Die Hautnarben sind anfangs etwas gerötet und fest. Dies ist normal! Nach Ablauf von einigen Monaten werden die Narben dann blasser und weicher. In den ersten 6 Wochen werden die Nähte mit ein speziellen Steristrip-Pflaster getaped. Danach empfehlen wir Ihnen spezielle Narbencremes für ein Jahr. Dies begünstigt die Entwicklung von unauffälligen Narben. Direkte UV-Bestrahlung im Bereich der Narben sollten Sie für mindestens 6 Monate, besser ein Jahr vermeiden, da diese sonst irreversibel hyperpigmentieren können, also im Vergleich zur Umgebung zu dunkel werden.

Duschen ist ab dem 3. postoperativen Tag, bzw. frühestens nach Entfernung der Drainagen möglich. Bitte belassen Sie die aufgebrachten Steristrip-Pflaster. Nach dem

Praxis

Böcklinstraße 1, 80638 München, Tel: 089-159 189-0, www.muenchenplastischechirurgie.de, mail@muenchenplastischechirurgie.de

Kooperationspartner Brustzentrum

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



Duschen sollten Sie diese trockenföhnen oder -tupfen. Baden ist normalerweise nach drei Wochen wieder erlaubt.

Anfangs sollten Sie auf dem Rücken schlafen. Zur Entlastung der Bauchdecke empfiehlt es sich Kissen unter die Kniee zu legen oder falls möglich den Oberkörper erhöht zu lagern. Etwas seitlich anlagern ist sofort erlaubt. Nach einer Woche dürfen Sie sich, wenn es ohne Schmerzen möglich ist, auf die Seite legen. Ab der 4.-6. Woche können Sie wieder auf dem Bauch schlafen.

Blutergüsse und Schwellungen vergehen in der Regel innerhalb der ersten 6 Wochen, Kühlen kann dies beschleunigen. Lymphdrainage ist nach Entlassung sofort möglich und kann das Abschwellen sowie den Heilungsverlauf fördern. Erfahrungsgemäß sind Physiotherapeuten schon Wochen im Voraus ausgebucht, weshalb es sinnvoll ist sich frühzeitig um Termin zu bemühen.

Jede Operation birgt ein gewisses Risiko für Thrombosen, so auch Fettabsaugungen. Vor der OP werden wir mit Ihnen Ihr individuelles Risiko im Rahmen der geplanten Operation besprechen und eventuell eine postoperative Thromboseprophylaxe mittels subkutaner Heparin Injektionen verschreiben.

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

Bitte beachten Sie:

- Mindestens 2 Woche vor einem geplanten Eingriff kein ASPIRIN bzw. gerinnungshemmende Medikamente einnehmen (Blutungsgefahr)!!!
- Eine Reihe weiterer Medikamente, aber auch Nahrungsergänzungsmittel können einen Einfluss auf die Blutgerinnung haben und Nachblutungen befördern. Diese sollten ebenfalls 2 Wochen vor OP pausiert werden.
- Nikotinkonsum 6 Wochen vor OP pausieren bzw. auf ein Minimum beschränken (Wundheilungsstörungen)!!!
- Informieren Sie uns über regelmäßige Medikamenteneinnahmen, bekannte Allergien und Unverträglichkeiten!!!
- Am Tag der OP sollte Sie Ihren Körper mit einem milden Reinigungsprodukt waschen und danach nicht eincremen.

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



Nymphenburger Praxis für
Plastische & Ästhetische Chirurgie

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 Dr. med. Felix Graf von Spiegel & Kollegen