



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 Brustvergrößerung / einem Implantatwechsel

Sehr verehrte Patientin,

Sie haben sich einer Brustvergrößerung 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 werden Sie ein Spannungsgefühl in der Brust empfinden. Dies ist normal und vor allem durch das größere Volumen und die normale postoperative Schwellung bedingt. Im Verlauf wird diese Empfindung abnehmen. Auch kann ein Wundschmerz auftreten. Schmerzen empfindet jeder Mensch anders und geht auch mit ihnen anders um, somit kann die Frage nach postoperativen Schmerzen nicht pauschal beantwortet werden.

Anfangs sollten Sie Schmerzen mit den Ihnen von uns verschriebenen Medikamenten therapieren.

Kühlen kann in der ersten Zeit ebenfalls Schmerzen sehr gut lindern.

Ab dem 1. postoperativen Tag, nach dem Entfernen eventuell eingelegter Drainagen, wird ein spezieller, gut stützender und fester Kompressions-BH angepasst. Dieser sollte 6 Wochen Tag und Nacht getragen werden. Ohne zu große körperliche Anstrengung können Sie bereits wenige Tage nach dem Eingriff wieder Ihre normalen Alltagsaktivitäten verrichten. Sport, insbesondere Kraftsport, ist jedoch erst wieder ab der 6. Woche nach der Operation erlaubt. Tauchen können Sie nach einer Brustaugmentation wieder problemlos, jedoch sollten Sie mindestens 10 Wochen damit warten. Solange sollten Sie auch auf Saunabesuche verzichten.

Manchmal ist zur Unterstützung des operativen Ergebnisses ein so genannter Stuttgarter Gürtel erforderlich. Wie lange Sie diesen tragen sollten, werden wir Ihnen dann individuell mitteilen.

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 Duschen sollte Sie diese trockenföhnen oder -tupfen. Baden können Sie frühestens nach dem Fadenzug.

Praxis

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

**Kooperationspartner Brustzentrum**

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



Ab der 4. Woche können Sie wieder auf dem Bauch schlafen. Zusätzlich sollten Sie ab jetzt beginnen, die Brüste zu massieren. Dies dehnt die entstandene Kapsel und beugt einer Kapselbildung vor.

Bitte denken Sie nach wie vor an Ihre regelmäßigen Brustuntersuchungen! Vorsorgeuntersuchungen sind bei Implantatträgerinnen problemlos möglich und auch empfohlen. Ihre Frauenärztin / Ihr Frauenarzt wird Sie diesbezüglich gerne beraten.

Nach dem endgültigen Einheilen der Implantate, ca. 8 Wochen nach der Operation, sind keinerlei körperliche Einschränkungen mehr nötig! Sie sollten möglichst vergessen, dass Sie Implantate haben und all das uneingeschränkt machen, was Sie vor der Operation gemacht haben. Auch Kraftsport ist uneingeschränkt möglich. Lediglich auf Übungen bei denen stark vibrierende Geräte (z. B. Power-Plate) eingesetzt werden, sollte man verzichten, da es hierbei zu einer Serombildung (Gewebsflüssigkeit) in der Implantathöhle kommen kann.

#### 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 Wochen 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.

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.



Nymphenburger Praxis für  
Plastische & Ästhetische Chirurgie

Wir wünschen Ihnen einen unkomplizierten Heilungsverlauf!

Ihr Praxis-Team Dr. med. Felix Graf von Spiegel & Kollegen