



## Allgemeine Ratschläge zum Verhalten bei einer **Bruststraffungsoperation**

Sehr geehrte Patientin,

Sie werden sich in naher Zukunft oder haben sich bereits einer Bruststraffungsoperation unterzogen. Sie stellen sich und uns die Frage, wie Sie sich vor der Operation und in den Wochen nach der Operation Verhalten sollen, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Wir haben Ihnen in unserem Merkblatt wichtige Ratschläge und Verhaltensmaßnahmen zusammengefasst. Bestehen darüberhinaus noch Fragen, zögern Sie bitte nicht uns zu kontaktieren.

### Präoperativ:

In einem persönlichen Gespräch und Untersuchung werden Ihre Körpermaße, die Brustgröße und gewünschte Ergebnis erfasst. Bei größeren Hautstraffungen nach Gewichtsverlust übernimmt im Einzelfall die Krankenkasse die Operationskosten. Bei gegebener Indikation werden wir Ihnen ein ärztliches Attest für die Krankenkasse ausstellen.

### Notwendige Untersuchungen

Eine Ultraschalluntersuchung der Brust sollte vor der Operation durchgeführt werden, um Veränderungen der Brust vor der Operation auszuschließen.

### Labor & EKG

Sie sollten bei Ihrem Hausarzt zuvor eine Laboruntersuchung mit Blutbild und Gerinnung abnehmen lassen und uns das Ergebnis vor der Operation mitteilen.

Bei Gerinnungsstörungen und wenn Sie zu auffälligen blauen Flecken neigen sollte eine Gerinnungsstörung vor der Operation in einer Gerinnungsambulanz ausgeschlossen werden.

Ein EKG ist ab dem 60. Lebensjahr sinnvoll.

### Aspirin, Alkohol & Nikotin

Bitte nehmen Sie vor einem geplanten Eingriff mindestens 2 Wochen zuvor und 2 Wochen danach kein Aspirin oder andere Blutverdünnende Medikamente ein. Ansonsten besteht ein erhöhtes Blutungsrisiko.

Wir empfehlen Alkohol- und Zigarettenkonsum ca. 2 Wochen vor der Operation einzuschränken. Ansonsten besteht ein Blutungs- und Wundheilungsrisiko.

### Postoperativ:

#### Fäden & Verband

Falls wir Drainagen einlegen müssen, werden sie in den ersten postoperativen Tagen entfernt. Die Pflaster auf der Haut sollten Sie nach Entlassung bis zur Wiedervorstellung belassen. Die erste Kontrolle nach Entlassung sollten Sie 7 Tage nach der Operation vereinbaren.

Die Hautfäden lösen sich selber auf und müssen nicht entfernt werden, wir werden ggf. die Schlaufenenden nach 14 Tagen kürzen.

#### Spannungsgefühl & Wundschmerzen

In den ersten Tagen nach dem operativen Eingriff werden Sie ein Spannungsgefühl und im Bereich der Brust haben. Das Spannungsgefühl kann mit Überempfindlichkeit oder reduzierter Empfindlichkeit der Brust oder der Brustwarze einhergehen. Das ist ganz normal und sollte Sie nicht beunruhigen. Nach einigen Wochen wird diese unangenehme Empfindung abnehmen.

In den ersten Tagen nach der Operation werden Sie Wundschmerzen haben, diese sind individuell nach Schmerzempfinden des Patienten unterschiedlich. Bitte richten Sie sich nach dem unten angegebenen Schmerzschema. Kühlende Wundauflagen (bitte nicht direkt auf die Haut legen, Durchblutungsstörung & Erfrierungsgefahr!) können die Schmerzen ebenfalls reduzieren.

#### Kompressions- BH

Nach der Operation sollten Sie einen gut sitzenden Kompression BH anlegen. Diesen sollten Sie für mindestens 6 Wochen tragen.



#### Duschen

Ab dem 7. Tag nach der Operation können sie kurz duschen, Baden sollten sie erst 14 Tage nach der Operation.

#### Schlafen

Im Liegen sollte Ihr Oberkörper hochgelagert sein. Nach 2 Wochen können Sie auf der Seite schlafen, nach 3 Wochen wieder auf dem Bauch.

#### Sport, Schwimmbad & Sauna

Wir empfehlen Ihnen 6 Wochen nach der Operation keinen Sport auszuüben, nach 6 Wochen sollten Sie Ihre sportliche Aktivität langsam steigern. In den ersten 7 Tagen postoperativ sollten Sie keine Tätigkeiten mit den Händen über Schulterhöhe durchführen. Wir empfehlen für 6 Wochen nach der Operationen auf Saunagänge und Schwimmbad zu verzichten.

#### Narbenpflege

Zur Narbenpflege empfehlen wir Nabensalben Kelocote®, Scarban® oder Bepanthen® Narben Gel. Diese sind in der Apotheke erhältlich. Sie sollten nach Entfernung der Hautfäden die Narben 2x täglich damit behandeln bis die Narben insgesamt weicher werden. Das kann bis zu einem Jahr dauern.

6 Wochen nach der Operation sind keine Einschränkungen mehr zu beachten.

Bei ungewöhnlichen Schmerzen, Schwellung, Rötung oder Fieber (>38°) zögern Sie bitte nicht uns zu kontaktieren.

#### Leitfaden zur Schmerztherapie:

- Ibuprofen 600mg  
schmerzstillend, entzündungshemmend  
Bitte mindestens 3 Tage einnehmen  
max. 3 x tägl. 1 – 1 – 1
  
- Arnika (homöopathisch)  
wundheilungsfördernd, abschwellend  
2 x 5 Globuli tägl. max. 14 Tage

#### Bedarfsmedikation:

- Paracetamol 500mg  
schmerzstillend bei Bedarf  
oder  
max. 4 x 500mg
- Novalgin 500mg  
schmerzstillend bei Bedarf  
max. 4 x 500mg

#### Besonderheiten:

---

---

Beachten Sie dass diese Informationen allgemeine Ratschläge sind, die individuell variieren können.  
Wir wünschen Ihnen alles Gute beim Heilungsverlauf.

Ihr Team

