



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

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie werden sich in naher Zukunft oder haben sich bereits einer Oberarmstraffung 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 erfasst und ggf. ein ärztliches Attest ausgestellt. Gemeinsam besprechen wir das gewünschte Ergebnis und die anstehende Operation.

### 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

Die Pflaster direkt auf der Haut können Sie nach Entlassung belassen. Die erste Kontrolle nach Entlassung sollten Sie eine Woche nach der Operation vereinbaren.

Falls wir Drainagen einlegen müssen, werden diese in den folgenden postoperativen Tagen durch uns entfernt.

Wir werden einen Teil der Hautfäden am 7 Tag postoperativ und die Restfäden ggf. 14 Tage nach der Operation entfernen. Ein Großteil der Fäden löst sich von selbst auf und muss nicht entfernt werden.

#### Spannungsgefühl & Wundschmerzen

In den ersten Tagen nach dem operativen Eingriff werden Sie ein Spannungsgefühl im Bereich der Oberarme haben. Das Spannungsgefühl kann mit Überempfindlichkeit oder reduzierter Empfindlichkeit 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.

#### Kompressionsmieder

Ein Kompressionsmieder wird individuell abhängig von der Operation angelegt. Falls Sie ein Mieder angelegt bekommen, sollten Sie diese für mindestens 6 Wochen tragen.

#### Duschen

Ab dem 7. Tag nach der Operation können sie kurz duschen, Baden sollten sie erst 21 Tage nach der Operation.

#### Schlafen

Nach 1 Woche können Sie auf der Seite schlafen.



#### Sport, Schwimmbad & Sauna

Wir empfehlen Ihnen 6 Wochen nach der Operation keinen Sport auszuüben, nach 6 Wochen sollten Sie Ihre sportliche Aktivität langsam steigern. Wir empfehlen für 10 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.

Wir empfehlen Ihnen die ersten 10 Tage nach der Operation wenig mit den Armen zu arbeiten, damit die inneren Wundflächen besser verheilen.

10 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  
max. 4 x 500mg  
  
oder
  
- 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

