

Verhaltensregeln im Rahmen Ihrer Brustoperation

Liebe Patientin,

Im Rahmen einer Brustoperation tauchen oftmals Fragen auf. Damit Sie sich schon jetzt auf Ihre Operation und die Zeit danach einstellen können, haben wir Ihnen nachfolgend einige Verhaltensregeln aufgeschrieben.

Vorbereitung auf die OP

- **Beachten Sie bitte, dass Sie zu Ihrer Operation in Vollnarkose nüchtern erscheinen müssen.** Über die Dauer der Nahrungskarenz sprechen Sie bitte mit dem Narkosearzt im Rahmen Ihres Narkosegesprächs.
- Falls Sie eine **Folgekostenversicherung** abschließen möchten, so müssen Sie dies spätestens einen Tag vor Ihrer Operation tun. Achten Sie dabei auf den richtigen Tarif!
- 2 Wochen vor Ihrer Operation sollten Sie **blutverdünnende Medikamente**, wie z.B. Aspirin™, ASS und Marcumar, **pausieren**. Sollte dies aus medizinischen Gründen nicht möglich sein, so muss im Vorfeld zu Ihrer OP zusammen mit Ihrem Hausarzt/Internisten abgeklärt werden, wie das „Bridging“ durchzuführen ist.
- Mindestens 2 Wochen vor und nach Ihrer Operation müssen Sie **auf Nikotin verzichten**, am besten sogar 6 Wochen vor und nach Ihrer Operation. Dies gilt auch für Kautabak, Shishas, Nikotinplaster und Nikotinkaugummi.
- Mindestens 1 Woche vor und nach Ihrer Operation müssen Sie **auf Alkohol komplett verzichten** sowie auf übermäßigen Kaffee- und Schokoladengenuss.
- Am Operationstag verzichten Sie bitte auf den Gebrauch von Körperlotionen.
- Während Ihrer Operation dürfen Sie kein Metall am Körper tragen, daher sind Schmuck, Ohrringe, Piercings etc. vorher abzulegen.

Direkt nach Ihrer OP

- Lassen Sie sich nach Ihrer Operation abholen. **Sie selbst dürfen auf keinen Fall Auto fahren!**
- Trinken Sie viel und regelmäßig nach Ihrer Operation.
- Wenn Sie ambulant operiert werden, so muss zumindest für die erste Nacht jemand mit Ihnen zu Hause sein.

Fortlaufende Nachsorge

- Nach Ihrer Operation sollten Sie nicht nur im Bett oder auf der Couch liegen. Die beste Thromboseprophylaxe ist Bewegung! Gehen Sie daher regelmäßig spazieren, am besten in Begleitung einer anderen Person.
- Blaue Flecken und Schwellungen nach einer OP sind normal und verschwinden wieder. Sie können die Brust kühlen. Sollten Sie allerdings einen Eigenfetttransfer zu den Brüsten erhalten haben, so dürfen die Brüste nicht gekühlt werden und es darf kein Druck auf die Brüste ausgeübt werden, da sonst die Fettzellen absterben könnten.

- Schlafen Sie ausschließlich auf dem Rücken für die ersten 2 Wochen nach Ihrer Operation.
- Vermeiden Sie unbedingt Arbeiten über Kopf für die ersten 2 Wochen nach Ihrer Operation.
- Vermeiden Sie schweres Tragen (>10kg) für die ersten 2 Wochen nach Ihrer Operation. Blutdruckspitzen und hohe Pulsraten, z.B. durch Sport oder Sex, sind ebenfalls zu vermeiden.
- Belassen Sie die Tapes auf den Wunden bis zu Ihrem Kontrolltermin. Halten Sie die Verbände sauber und halten Sie sich möglichst nicht in Tierställen auf.
- Sparen Sie beim Duschen die Brust aus, solange die Tapes von Dr. Sattler noch nicht entfernt wurden.
- Etwa 2 bis 3 Wochen nach Ihrer Operation können Sie mit der Narbepflege beginnen. Es empfiehlt sich ein silikonhaltiges Narbengel. Frische Narben mögen kein UV-Licht. Direkte Sonneneinstrahlung oder der Besuch eines Solariums ist daher für einige Monate nicht zu empfehlen.
- Tragen Sie Ihren Kompressions-BH konsequent für 6 Wochen Tag und Nacht. Falls erforderlich, so gilt gleiches für den sogenannten „Stuttgarter Gürtel“.
- Auf Sport und Reiten müssen Sie für 6 Wochen verzichten. Auf Kontaktsport, Kampfsport und schweres Gewichtstraining/Bodybuilding/Powerlifting müssen Sie für 3 Monate verzichten. Grundsätzlich sollte im weiteren Verlauf ein guter Sport-BH getragen werden, um das Bindegewebe bestmöglich zu unterstützen.
- Auf den Besuch von Sauna, Dampfbad, Schwimmbad und Whirlpool müssen Sie für 6 Wochen verzichten. Gleiches gilt für Badeseen, Meer und öffentliche Schwimmbäder.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und achten auf eine ausreichende Aufnahme von Proteinen, Vitamin C und Zink. Auf keinen Fall Nulldiäten oder Heilfasten direkt nach Ihrer Operation beginnen, da sonst die Wunden schlecht heilen könnten.
- Gegen Schwellungen hilft das Essen von Ananas. Das Enzym der Ananas (Bromelain), kann auch in Tablettenform eingenommen werden. Heparin-Salbe hilft gegen blaue Flecken und Diclofenac-Gel gegen Schwellungen, Schmerzen und Verspannungen. Bei entsprechenden Allergien dürfen diese Substanzen natürlich nicht verwendet werden.
- Eine Krankschreibung/AU nach Ihrer Operation ist durch Dr. Sattler nicht möglich. Sie können Ihren Hausarzt oder Gynäkologen diesbezüglich fragen. Der Gesetzgeber sieht allerdings bei rein ästhetischen Eingriffen vor, dass Sie Erholungsurlaub zur Regeneration nehmen müssen, falls Sie nicht arbeitsfähig sind.

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper eine Erholungszeit und seien Sie geduldig. **Nehmen Sie die von uns gewählten Kontrolltermine unbedingt wahr und halten Sie sich an die o.g. Verhaltensregeln.** In dringenden Notfällen außerhalb unserer Geschäftszeiten wenden Sie sich bitte an eine plastisch-chirurgische Notaufnahme, z.B. im UKE.

Ihr Team der Plastischen Chirurgie Dr. Sattler

Ich habe die Verhaltensregeln zur Kenntnis genommen und werde mich an diese halten.

Ort, Datum, Unterschrift Patientin