

Verhaltensregeln im Rahmen Ihrer Operation

Liebe Patientin, lieber Patient,

im Rahmen einer Operation (z.B. Fettabsaugung, Bauchdeckenstraffung, Oberarmstraffung, Oberschenkelstraffung) 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:

- 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 6 Wochen vor und nach Ihrer Operation. Dies gilt auch für Kautabak, Shishas, Nikotinplaster und Nikotinkaugummis.
- Mindestens 1 Woche vor und nach Ihrer Operation müssen Sie auf Alkohol 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.
- Lassen Sie sich nach Ihrer Operation abholen. Sie selbst dürfen kein Auto fahren!
- Wenn Sie ambulant operiert werden, so sollte zumindest für die erste Nacht jemand mit Ihnen zu Hause sein.
- 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. Trinken Sie viel und regelmäßig nach Ihrer Operation.
- Blaue Flecken und Schwellungen nach einer OP sind normal und verschwinden wieder. Sie können die operierten Areale kühlen. Sollten Sie allerdings einen Eigenfetttransfer erhalten haben, so dürfen die unterspritzten Areale nicht gekühlt werden und es darf kein Druck darauf ausgeübt werden, da sonst die Fettzellen absterben könnten.
- Schlafen Sie ausschließlich auf dem Rücken für die ersten 2 Wochen nach einer Bauch-Operation, wie z.B. nach einer Bauchdeckenstraffung.

- Vermeiden Sie unbedingt Arbeiten über Kopf für die ersten 2 Wochen nach einer Oberarmstraffung.
- Vermeiden Sie schweres Tragen (>10kg) für die ersten 2 Wochen nach Ihrer Operation. Blutdruckspitzen und hohe Pulsraten, z.B. durch Überanstrengung, Sport oder Geschlechtsverkehr, sind ebenfalls zu vermeiden.
- Belassen Sie die Tapes/Verbände bis zu Ihrem Kontrolltermin. Halten Sie die Verbände sauber und halten Sie sich möglichst nicht in Tierställen auf.
- Sparen Sie beim Duschen die operierten Areale aus, solange die Tapes von Dr. Sattler noch nicht entfernt wurden.
- Etwa 2 bis 3 Wochen nach Ihrer Operation können Sie mit der Narbenpflege beginnen. Es empfiehlt sich ein silikonhaltiges Narbengel, welches zweimal täglich für mehrere Wochen aufgetragen werden sollte. Frische Narben mögen kein UV-Licht. Direkte Sonneneinstrahlung oder der Besuch eines Solariums ist daher für einige Monate nicht zu empfehlen.
- Tragen Sie Ihre Kompressionswäsche konsequent für 6 Wochen Tag und Nacht.
- Auf Sport, Radfahren und Reiten müssen Sie für 6 Wochen verzichten. Auf Kontaktsport, Kampfsport und schweres Gewichtstraining/Bodybuilding/Powerlifting müssen Sie für 3 Monate verzichten.
- Auf den Besuch von Sauna, Dampfbad, Schwimmbad und Whirlpool müssen Sie für 6 Wochen verzichten. Gleiches gilt für Badewanne, Badeseen, Meer und öffentliche Schwimmbäder.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und achten Sie 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 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 angebotenen 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/Patient