



DGPRÄC



RECONSTRUCTING
WOMEN
INTERNATIONAL



ISAPS

Praxis:
Theatinerstraße 1 • D-80333 München
Tel. +49-89-348 123 • Fax 25 54 0933
info@neuhannlorenz-isenburg.com
www.neuhannlorenz-isenburg.com

Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen
Reconstructing Women International (RWI)
International Society of Aesthetic Plastic Surgery

Klinik:
Paracelsusklinik München
Klingsorstr. 5 • D-81927 München
Tel. +49-89-92005-0
www.paracelsus-kliniken.de

HINWEISE UND RATSCHLÄGE FÜR DIE NACHBEHANDLUNG NACH EINER BAUCHDECKENSTRAFFUNG (ABDOMINOPLASTIK)

Sehr geehrte Patientin, Sehr geehrter Patient,

bitte lesen Sie die nachfolgenden Ratschläge genau durch, damit die Zeit nach Ihrer Operation so unkompliziert und angenehm wie möglich verlaufen kann.

Die Operation umfasst nicht immer nur eine Straffung der Bauchhaut, sondern im Interesse eines besseren Langzeitergebnisses auch eine Raffung der Bauchmuskulatur. Daraus erklären sich eventuelle kurzzeitig auftretende Beschwerden.

Atembeschwerden

Durch die Raffung der Bauchmuskulatur tritt in seltenen Fällen das Gefühl auf, schlechter als zuvor Luft holen zu können. Der Grund hierfür liegt einerseits in einer Einengung der erweiterten Bauchhöhe, andererseits an der oft automatisch einsetzenden Schonatmung zur Entlastung der frischen Operationswunden. Abhilfe schafft hier eine richtige Atemtechnik (Brustatmung)

Probleme bei der Stuhlentleerung

Wie bei jeder plötzlichen Einschränkung unserer Beweglichkeit reagiert auch der Darm auf die durch die Operation erzwungene Bettlägerigkeit mit zunehmender Trägheit. Hinzu kommt, dass sich der Darm an die engeren Platzverhältnisse der Bauchhöhle gewöhnen muss.

Bitte vermeiden Sie bei Auftreten solcher Beschwerden im Interesse Ihrer Operationswunden – und damit im Interesse des Operationsergebnisses – stärkeres Pressen. Die Operationsnarben sind erst nach Ablauf von 6 – 8 Wochen voll belastbar. Sorgen Sie daher für regelmäßigen weichen Stuhlgang.

Schwellungen und Blutergüsse

Wie bei jedem chirurgischen Eingriff kann es trotz sorgfältiger Blutstillung zu einem Nachsickern von Blut kommen (dies wird ggf. 48 Stunden über die Drainage abgeleitet) und zu Schwellungen. Durch äußeren Druck auf das Operationsgebiet (Bauchbinde, Sandsack) lassen sich diese Erscheinungen in Grenzen halten.

Thrombosen und Emboliegefahr

Für Ihren Kreislauf ist die plötzlich erzwungene Ruhe nach der Operation im Bett ungewohnt. Das Blut fließt insbesondere in den Bein- und Beckenvenen langsamer, wodurch es zu kleinen Blutgerinnseln in den Gefäßen kommen kann, die sog. Thrombose. Werden solche Gerinnsel vom Blutstrom zum Herzen geführt, können sie mit dem arteriellen Blut in periphere kleine Arterien gelangen und diese verstopfen, die sog. Embolie. Um dieser Gefahr zu begegnen, erhalten Sie bereits am Morgen vor der Operation Stützstrümpfe, die Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit solange tragen sollten, bis Sie wieder voll mobil sind. Als zweite wichtige Embolieprophylaxe verdünnen wir in vielen Fällen Ihr Blut mit entsprechenden Medikamenten, so dass das Auftreten von Blutgerinnsel unwahrscheinlich wird.

Nicht zuletzt ist auch Ihre eigene Aktivität gefragt. Je eher der Kreislauf wieder in Schwung kommt, desto unwahrscheinlicher wird das Auftreten einer Thrombose und umso geringer wird auch die Emboliegefahr. Überlassen Sie jedoch die Initiative zu Ihrem ersten Aufstehen (spätestens am ersten oder zweiten postoperativen Tag) den Pflegekräften, die Ihnen die richtige Hilfestellung geben. Ihr Kreislauf könnte Ihnen sonst eine Überraschung bereiten.

Ernährung

Um Schmerzen durch die innere Spannung zu vermeiden, sollten Sie in den ersten beiden Wochen auf blähende Kost verzichten.

Schmerzen

Sonst ist der Schmerz nach der Bauchdeckenstraffung erstaunlich gering. Er klingt bereits nach wenigen Stunden ab und ist mit gewöhnlichen Schmerzmitteln gut beherrschbar. Wir verordnen Ihnen für **drei Tage jeweils 1 x morgens und abends** Voltaren/ Diclophenac und dazu Nexium mups zum Magenschutz, um die Schwellungen zu reduzieren und die Schmerzen zu verhindern; bitte danach nur nach Rücksprache weiter einnehmen!

Lang anhaltender stärkerer Schmerz, eventuell mit Fieber verbunden, sollte für Sie ein Grund sein, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Beim Einsetzen der Bauchpresse, z. B. Lachen, Husten, vom Liegen aufstehen und beim Stuhlgang, kann in der ersten Woche ein ziehender Schmerz auftreten.

Wundheilung und Narben

Tatsächlich macht die Bauchdeckenstraffung ihrem Namen alle Ehre. Bei normaler aufrechter Körperhaltung wäre die Spannung auf den Nähten der in mehreren Schichten verschlossenen Bauchdecke groß. Es muss also für Entspannung gesorgt werden. Während der bettlägerigen Phase sollten die Beine daher ganztägig auf einer Knierolle gelagert sein. Auch ein erhöhter Druck auf das Operationsgebiet von innen heraus könnte sich ungünstig auswirken. Ein Stützieder, das Sie während der ersten zwei bis drei Monate tragen sollten, bringt hier bei unverhofftem Niesen oder Husten und anderweitigem Pressen entsprechenden Gegendruck. Vermeiden Sie auch während der ersten 6 bis 8 Wochen schweres Heben und Tragen, das die Belastung von innen heraus unnötig steigert. Wenn die Fäden nach ca. 14 Tagen entfernt sind, ist die endgültige Körperkontur und die Heilung der Narbe noch nicht erreicht. Abhängig von Konstitution und Lebensalter ist dies erst nach 6 bis 8 Monaten der Fall. Um eine möglichst unauffällige Narbe zu erreichen, sollten Sie spezielle Narbensalben 3- bis 4-mal täglich einmassieren. Sonnenexposition der Narbe ist in den ersten 6 Monaten zu vermeiden. Sie können sich hier durch geeignete Kleidung, Pflaster und später Sun Blocker schützen.

Gefühlsstörungen

Bei jedem Hautschnitt werden unvermeidlich feine Nervenäste durchtrennt. Es können daher im Bereich der Operationsnarben und des Bauchnabels, sofern er verlegt wurde, Gefühlsstörungen (Pelzigkeit) auftreten, die jedoch nur äußerst selten als störend empfunden werden, normalerweise verschwinden sie nach einiger Zeit wieder.

Duschen, Bewegung und Sport

Etwa 24 Stunden nach der Entfernung der Fäden können Sie ohne weiteres duschen. Mit längeren Vollbädern sollten Sie noch eine Woche warten, um die noch frischen Narben nicht zu sehr aufzuweichen. Wohldosierte Gymnastik und Sport in Maßen tragen zur Festigkeit des Gewebes und Elastizität bei. Vermeiden Sie dabei jedoch während der ersten Monate übermäßige Belastungen der Operationsnarben. Sechs Wochen postoperativ sollte körperliche Schonung eingehalten werden.

Nachkontrollen

Nach der Operation werden Sie von uns regelmäßig in die Praxis gebeten, damit wir den Heilverlauf unterstützend begleiten können. Für Fragen stehen wir Ihnen aber selbstverständlich immer gerne zur Verfügung.

Nächster Termin in der Praxis, Theatinerstr. 1

Bitte telefonisch vereinbaren!

Im Notfall sind wir jederzeit für Sie erreichbar:

Praxis Theatinerstraße	089 - 34 81 23	(tagsüber)
Mobil	0171 - 7209227	(nachts und am Wochenende)

Und jetzt viel Freude an Ihrem neuen Aussehen!