Gut vorbereitet in die Operation starten

Abholung: Es ist immer angenehm, nach einer Operation nach Hause gefahren und begleitet zu werden. Dies ist bei Eingriffen in Vollnarkose absolut notwendig, bei Operationen in örtlicher Betäubung nicht zwingend.

Alltag: Wenn eine Operation ansteht, ist es wichtig zu überlegen, welche Tätigkeiten, Gewohnheiten und Pflichten im Rahmen der Bewegungseinschränkungen zu Hause noch möglich sind und für welche Aktivitäten Hilfe oder Alternativen gesucht werden müssen.

Autofahren: Nach Vollnarkosen darf erst nach 24 Std. wieder ein Auto gelenkt werden. Bei Operationen, die die Sicht einschränken, zum Beispiel Lidstraffungen, ist von Vorteil, eine Woche zu warten.

Arbeitsfähigkeit: Dies ist je nach Art der Operation und beruflicher Tätigkeit verschieden und wird in den vorgängigen Besprechungen thematisiert.

BH: Nach Brustoperationen wird spätestens 24 Std. nach der Operation ein stützender BH angepasst. Dieser wird täglich 24 Std. während 6 Wochen getragen. Sie erhalten 2 BHs von uns. Die BHs können zum Duschen kurz abgezogen werden.

Blaue Flecken: Verfärbungen um Operationswunden entstehen, wenn Blut sich im Gewebe verteilt. Dies ist ein normales Phänomen und wird vom Körper in 7-14 Tagen abgebaut. Wenn sichtbar im Gesicht, kann dies mit Concealer überschminkt werden.

Folienverbände: Die Wunden werden ausser im Gesicht mit Folien bedeckt. Dies erlaubt das Duschen, denn die Folien sind zu einem gewissen Grad wasserfest. Entfernen Sie bitte die Folien nicht ohne Absprache mit uns.

Haushalt: Eingriffe am Körper und Armen/Beinen schränken Sie meist in der Beweglichkeit ein. Nicht nur wegen Beschwerden, sondern gerade bei Brusteingriffen ist es zur Sicherstellung der Heilung empfehlenswert, sich so zu schonen, wie in den Besprechungen mitgeteilt.

Haare waschen: Sowohl nach Eingriffen am Körper, als auch im Gesicht können die Haare gewaschen werden. Hierzu braucht es in den ersten Tagen/in der ersten Woche Hilfe, damit die Haare nach hinten gewaschen werden können. Bei Gesichtseingriffen empfiehlt es sich, ein Handtuch vor das Gesicht zu halten.

Kinder: Nach gewissen Operationen ist der Betreuung von Kleinkindern Aufmerksamkeit zu schenken, da dies immer einen Körpereinsatz bedeutet (in Autositz heben, auf Wickeltisch legen etc.). Das Sicherstellen der Betreuung der Kinder in der Heilungsphase insbesondere von Brustoperation ist ein wichtiger Bestandteil einer optimalen Heilung und einem gelungenen Resultat.

Kleidung: Bequeme Kleidung, die einfach an- und auszuziehen ist, ist bei Operationen allgemein sinnvoll.

Kompressionskleidung: Bei Fettabsaugungen oder Bauchstraffungen kommen Kompressionshosen oder –oberteile zur Anwendung. Diese sollten optimalerweise während einem Monat während 24 Std. getragen werden. Wenn die Temperaturen sommerlich werden oder der Schlaf erheblich gestört ist, können die Kompressionskleider nach 14 Tagen nachts weggelassen werden. Zum Duschen können diese ab dem ersten Tag kurz ausgezogen werden.

Kontaktlinsen: Bitte entfernen Sie Ihre Kontaktlinsen vor einer Operation. Nach einer Augenlidstraffung können Linsen frühestens nach 2 – 3 Wochen wieder getragen werden.

Lymphdrainage: Diese sanfte Methode, die zur Aktivierung und Stärkung der Lymphzirkulation eingesetzt wird, ist nach jeder Operation wertvoll und sehr angenehm entstauend. Insbesondere Personen, die eher zu Schwellungen neigen, profitieren von dieser Therapie. Die Lymphdrainage kann sofort nach einer Operation gestartet werden.

Medikamente: Nach der Operation ist die regelmässige Einnahme von Schmerzmitteln enorm wichtig; nicht nur geht es Ihnen besser, wenn sie schmerzarm und entspannt sind, sondern auch der Heilung wird eine bessere Rahmenbedingung geschaffen. Die Schmerzmittel wie auch Antibiotika, die in ausgewählten Fällen eingesetzt werden, sollen exakt nach der schriftlichen Anleitung, die Sie nach der Operation erhalten, eingenommen werden.

Nachkontrollen: Die zukünftigen Kontrolltermine erhalten Sie am Operationstag oder Sie können diese schon vorgängig vereinbaren. Bei Bedarf können diese vorverschoben werden.

Nahtentfernung: Erfolgt in aller Regel nach 1 Woche. Bei vielen Operationen entfällt die Nahtentfernung, da lediglich innere Nahttechniken mit selbstauflösbaren Fäden verwendet werden.

Narben: Gibt es bei jeder Operation. Die spätere Sichtbarkeit, das heisst, nachdem die Heilung vollständig abgeschlossen ist, hängt ab von der Lage der Narbe (Gesicht oder Körper, Beine, Schleimhäute) und von der Biologie der Patientin oder des Patienten. Die Plastische Chirurgie schafft durch feine Techniken und sorgfältigen Umgang mit der Haut optimale Rahmenbedingungen für eine möglichst unauffällige Narbenbildung.

Flugreisen: Können meist nach ca. 2 Wochen wieder aufgenommen werden. Bitte melden Sie unbedingt Langstreckenflüge, die kurz vor der Operation stattgefunden haben, da die Thromboseprophylaxe wegen erhöhter Thromboseneigung angepasst werden muss.

Pflaster: Die Verbände direkt nach der Operation sollen bis zur nächsten Kontrolle so beibehalten werden und nicht selbständig gewechselt oder entfernt werden. Es handelt sich meist um „Sutustrips“ (hautfarbige Streifen/Pflaster direkt auf den Narben) und um Opsite Folien, die die Narben vor Wasser schützen. Bei Problemen mit den Verbänden bitte uns kontaktieren.

Powerplate: In der Regel kann das Training wieder 2-4 Wochen nach Operation begonnen werden je nachdem was genau gemacht wurde. Eine Ausnahme bilden Operationen mit Brustimplantaten: Hier ist eine strikte Karenzzeit von 3 Monaten sinnvoll.

Schlafen: Meist ist es sinnvoll, in der ersten Woche in Rückenlage oder evtl. leicht seitlich mit angezogenen Beinen zu schlafen. Die Bauchlage soll je nach Operation während 6 Wochen (Brustverkleinerung) und 12 Wochen (Brustvergrösserung) vermieden werden.

Schmerzen: Sind bei den Operationen im Allgemeinen in den ersten 3 Tagen am stärksten. Bitte befolgen Sie genau unsere Empfehlungen und die Angaben auf den Unterlagen, um die erste Zeit nach der Operation möglichst komfortabel zu gestalten und eine störungsfreie Heilung zu gewährleisten.

Schminken: Bitte kommen Sie zu den Operationen ungeschminkt. Bei Operationen im Gesicht, zum Beispiel nach Augenlidstraffungen, ist das Schminken nach der Nahtentfernung wieder erlaubt.

Schwellung: Operiertes Gewebe - wie jedes Gewebe, das verletzt wird - schwillt in der ersten Woche deutlich sichtbar an. Je nach Art der Operation kann es bis 6 oder gar 12 Monate dauern, bis das definitive Resultat ersichtlich und die Schwellung gänzlich abgeklungen ist.

Sport: Je nach durchgeführter Operation ist es wichtig, sportliche Aktivitäten für 1 bis 6 Wochen einzustellen. Nach Brustvergrösserungen ist bei gewissen Belastungen eine Schonzeit bis 3 Monaten empfehlenswert. Falls Sie über ein Abonnement in einem Fitnesscenter verfügen, stellen wir Ihnen gerne ein Zeugnis für diese Zeit aus.

Tragen: Insbesondere nach Brustoperationen ist das Tragen von schweren Taschen, Koffern und auch Kindern ungünstig, da hierbei die Brustmuskulatur aktiviert und dadurch direkt der Heilungsprozess und das Operationsresultat strapaziert werden.