



Nymphenburger Praxis für
Plastische & Ästhetische Chirurgie

Professor Dr. med. Dr. med. habil. Christian J. Gabka und Dr. med. Felix Graf von Spiegel
Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Allgemeine Ratschläge zum Verhalten bei einer Brustverkleinerung / Bruststraffung

Sehr verehrte Patientin,

Sie haben sich einer Brustverkleinerung unterzogen oder möchten dies tun, doch was geschieht nach der Operation? Zum Erreichen des bestmöglichen Ergebnisses in Ihrem und in unserem Sinne haben wir die wichtigsten Punkte in diesem Merkblatt zusammengefasst. Sollten darüber hinaus weitere Fragen bestehen, zögern Sie bitte nicht, sich jederzeit an uns zu wenden.

In den ersten Tagen nach dem Eingriff werden Ihre Brüste empfindlich und geschwollen sein. Auch kann ein Wundschmerz auftreten. Das Schmerzgefühl ist ein sehr individuelles, somit kann die Frage nach postoperativen Schmerzen nicht pauschal beantwortet werden, da jeder Mensch Schmerzen anders empfindet und auch mit Ihnen anders umgeht. Anfangs sollten Sie Schmerzen mit dem Ihnen ausgehändigten Medikament bekämpfen. Kühlen kann in der ersten Zeit ebenfalls Schmerzen lindern.

Sollten Sie darüber hinaus unterstützend homöopathische Arzneimittel einnehmen wollen, haben wir Ihnen hierzu ein Schema zusammengestellt:

Ab 1 Woche vor OP

Staphisagria C200	3-0-3
Arnica C30	5-0-5

Am OP Tag

Staphisagria C200	3-0-3
Arnica C30	5-0-5

Ab dem 1. postoperativen Tag und für mindestens 1 Woche

Arnica D12	5-0-5
Calendula D6	5-0-5

Praxis

Böcklinstraße 1, 80638 München, Tel: 089-159 189-0, www.muenchenplastischechirurgie.de, mail@gabka-spiegel.de

Kooperationspartner Brustzentrum

Klinikum Dritter Orden, Menzinger Straße 44, 80638 München, Tel: 089-1795-0



Ab dem 2. postoperativen Tag, nach dem Entfernen der Drainagen, wird ein spezieller, gut stützender und fester Kompressions-BH angepasst. Dieser sollte zunächst 24 Stunden pro Tag getragen werden und ersetzt quasi den Verband. Nach 4 Wochen müssen Sie ihn dann nicht mehr so regelmäßig tragen, sollten ihn jedoch bei Belastung für mindestens 6 Wochen tragen.

Ohne zu große körperliche Anstrengung können Sie bereits wenige Tage nach dem Eingriff wieder Ihre normalen Alltagsaktivitäten verrichten. Sport ist jedoch frühestens wieder ab der 6. Woche nach der Operation erlaubt. Ebenso sollten Sie es in den ersten 3 bis 4 Wochen vermeiden, die Arme über Schulterhöhe zu heben, da sonst ein zu starker Zug auf die Nähte ausgeübt wird.

8 bis 10 Tage nach der Operation werden von den Hautfäden nur jeweils die beiden Enden abgeschnitten, da wir resorbierbares Fadenmaterial verwenden. Keine Sorge, dies ist in der Regel völlig schmerzfrei!

Die Hautnarbe ist anfangs etwas gerötet und fest. Dies ist normal! Nach Ablauf von einigen Monaten wird die Narbe dann blasser und weicher. Wenn Sie Narbencremes verwenden wollen, so sollten Sie frühestens an der 3. Woche tun. Sonnenbestrahlung im Bereich der Narbe sowie Solariumbesuche ohne ausreichende Bedeckung der Narben sollten Sie mindestens 6 Monate, besser ein Jahr vermeiden, da diese sonst irreversibel hyperpigmentieren können, also im Vergleich zur Umgebung zu dunkel werden. Blutergüsse und Schwellungen vergehen in der Regel innerhalb der ersten 2 Wochen. Kühlen kann dies beschleunigen

Duschen ist ab dem 3. postoperativen Tag bzw. frühestens nach Entfernung der Drainagen möglich. Bitte belassen Sie die aufgebrachten Steristrips (braune oder weiße Pflaster) so lange wie möglich auf den Wunden. Nach dem Duschen sollten Sie diese vorsichtig trocken föhnen. Diese Pflaster sollten idealerweise nach dem Fadenzug noch weitere 3 bis 4 Wochen auf der Narbe verbleiben, da sie einen günstigeren Heilungsverlauf der Narbe bewirken können. Baden sollten Sie frühestens nach dem Fadenzug.

Bitte beachten Sie, dass sich das endgültige Ergebnis erst einige Wochen nach der Operation einstellt, wenn die anfängliche Schwellung und die Hämatome zurückgegangen sind. Auch muss die individuelle Wundheilung abgewartet werden! Seien Sie also nicht ungeduldig.



Zur Schmerztherapie:

Metamizol 500 mg (schmerzstillend) für 3 Tage einzunehmen	1-0-1
Ibuprofen 600 mg (schmerzstillen, entzündungshemmend, abschwellend) bei Bedarf	Max. 3 x täglich
Pantopranzol 40 mg (Magenschutz) für 3 Tage einzunehmen	1-0-0
Traumeel Tabletten (Hom. Kombination) (wundheilungsfördernd, abschwellend, entzündungshemmend) mind. 6 Tage einnehmen	1-1-1

Bitte beachten Sie:

- Mindestens 1 Woche vor einem geplanten Eingriff kein ASPIRIN bzw. gerinnungshemmende Medikamente einnehmen (Blutungsgefahr)!!!
- Zigaretten- und Alkoholkonsum 1 Woche vor OP beenden bzw. auf ein Minimum beschränken (Wundheilungsstörungen)!!!
- Informieren Sie uns über regelmäßige Medikamenteneinnahme, bekannte Allergien und Unverträglichkeiten!!!

Bei Fragen oder wenn Sie beunruhigt sind, zögern Sie nicht uns anzurufen.
Die Telefonnummer unserer Praxis lautet 089-159 189-0.

Falls Sie in der Praxis niemanden erreichen, rufen Sie bitte im Klinikum Dritter Orden unter der Nummer 089-1795-0 an. Von dort aus werden wir sofort für Sie kontaktiert.

Bei ungewöhnlichen Blutungen, Schmerzen, Fieber (über 38°) informieren Sie uns bitte unverzüglich.

Wir wünschen Ihnen einen unkomplizierten Heilungsverlauf!

Ihr Praxis-Team Prof. Dr. med. Christian Gabka / Dr. med. Felix Graf von Spiegel