



Verhaltensmaßnahmen nach einer Bauchdeckenstraffung

1. **Vor-OP:** Bitte berücksichtigen Sie **48 h vor OP** eine Intimrasur vornehmen und **24 h. vor OP** gut bekömmliche und nicht blähende Nahrung zu sich zunehmen.
2. **Wundpflege:** Halten Sie nach der Operation die Wundfläche sauber und trocken. Dies kann auch das regelmäßige wechseln von Verbänden und Pflastern umfassen.
3. **Tragen von Kompressionswäsche:** Bitte tragen Sie die Kompressionswäsche/Bauchgurt mindestens **6-8 Wochen** nach Operation um ein besseres Endergebnis zu erzielen. **2 Wochen nach OP** können Sie einen **Ohropax aus Schaumstoff** in den Nabeleinsetzten und mit einem Pflaster befestigen.
4. **Vermeidung von Anstrengung:** Vermeiden Sie schweres Heben und anstrengende körperliche und schweißtreibende Sportliche Aktivitäten, sowie Sauna und Vollbad für mindestens **6 Wochen** nach der Operation.
5. **Mobilisation:** Besonders in den **ersten 7 Tagen** nach dem Eingriff, sollten Sie noch eine leicht **gebeugte Haltung** einhalten. Dies kann die Belastung der Operationsstelle verringern und die Heilung fördern.
6. **Medikamenteneinnahme:** Bedarfsweise kann **Ibuprofen 600 mg 1-1-1** / **Tildin 50 1-0-0** bei / **Paracetamol 500mg 1-1-1** eingenommen werden. Postoperativ sollten mindestens **7 Tage** prophylaktisch **Antithrombosespritzen** subkutan injiziert werden mit **Clexane 0,4 sc.0-0-1**. (sofern keine Kontraindikationen vorliegt).
7. **Nachsorgetermine:** Bitte kommen Sie zu den vereinbarten regelmäßigen Kontrollterminen, um den Heilungsfortschritt zu überwachen und um mögliche Komplikationen frühzeitig zu erkennen.
8. **Geduld haben:** Die vollständige Genesung von einer Bauchdeckenstraffung kann einige Wochen bis Monate dauern. Haben Sie bitte Geduld während des Prozesses. Proteinreiche Ernährung, Vitamin E haltige Nahrungsmittel sind vorteilhaft für die Genesung.

9. **Kommunikation mit dem Arzt:** Bei Rötungen, Schwellungen, Fieber, neu aufgetretenen Schmerzen, Schüttelfrost o.ä. kontaktieren Sie uns bitte umgehend oder suchen den nächstgelegenen Arzt/Notfallambulanz auf.