

## Verhaltensmaßnahmen nach einer Mammaaugmentaion Brustvergrößerung:

1. **Ruhe und Erholung:** Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um sich zu erholen, und vermeiden Sie übermäßige körperliche Anstrengung, Schweißtreibende Tätigkeiten, Sauna und Vollbäder für **14 Tage**.
2. **Tragen von Kompressionsmieder/Flachstrick:** Um die Heilung zu fördern ist das konsequente Tragen von einen Kompressionsmieder für **6-8 Wochen** zu empfehlen, um die Brüste zu unterstützen.
3. **Hygiene:** Halten Sie die Operationsstellen sauber und trocken gemäß den Anweisungen Ihres behandelnden Operateurs, um Infektionen zu vermeiden.
4. **Medikamenteneinnahme:** Bedarfsweise kann **Ibuprofen 600 mg 1-1-1, Tildin 50 mg 1-0-0 Paracetamol 500 mg 1-1-1** eingenommen werden. Postoperativ sollten mindestens **7 Tage Clethane 0,4 sc. 0-0-1 prophylaktisch Antithrombosespritzen** subkutan injiziert werden in Abhängigkeit des Mobilisationsgrades. (sofern keine Kontraindikation vorliegt).
5. **Nachsorge:** Halten Sie sich an die empfohlenen Nachsorgetermine um den Heilungsprozess zu überwachen. Ab dem **14 post OP Tag** können die Fäden gezogen werden.
6. **Rückkehr zur Arbeit und Sport:** Bevor Sie zu Ihren normalen Aktivitäten zurückkehren, einschließlich Arbeit und Sport, ist es in ersten **2 Wochen** nach Ihrer Bruststraffungsoperation entscheidend, dass Sie jeglichen Sport vermeiden. Während dieser Zeit konzentrieren Sie sich bitte vollständig auf Ihre Erholung und geben Ihren Körper die Möglichkeit, sich optimal zu regenerieren. Nach den ersten zwei Wochen können Sie mit leichter körperlicher Betätigung beginnen verursachen Sie dabei die Brustmuskulatur nicht übermäßig zu belastet. Nach **4-6 Wochen** können Sie mit moderatem Sport wieder aufnehmen, jedoch ist es wichtig, dabei auf Ihren Körper zu hören und keine übermäßige Belastung der Brustmuskulatur zu riskieren.
7. **Geduld haben:** Geben Sie Ihren Körper Zeit, um zu heilen, und seien Sie geduldig mit dem Ergebnis. Es kann einige Wochen oder Monate dauern, bis das endgültige Ergebnis sichtbar wird.
8. **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.



MICHAEL WAGNER