

Verhaltensmaßnahmen nach einer Mastopexie Bruststraffung:

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 **7 Wochen**.
2. **Tragen eines Kompressions-BHs:** Tragen Sie die vorgeschriebene Kompressionskleidung, **7 Wochen** um die Schwellung zu, reduzieren und OP Ergebnis zu stabilisieren.
3. **Hygiene:** Halten Sie die Operationsstellen sauber und trocken gemäß den Anweisungen, um Infektionen zu vermeiden. Bei kleinen offenen Wundstellen empfehlen wir das Auftragen von Betaisodona Salbe täglich. Duschen ist 24 h. nach Entfernung der Drainagen möglich.
4. **Medikamenteneinnahme:** Bedarfsweise kann **Ibuprofen 600 mg 1-1-1, Tilidin 50 mg 1-0-0 Paracetamol 500 mg 1-1-1** eingenommen werden. Postoperativ sollten mindestens **7 Tage Clexane 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. Zur Verbesserung des Narbenbildes empfehlen wir nach der Entfernung des Nahtmaterials die Applikation von **Silikon-Narbenpflastern** zu verwenden. Z.B Siltape 20 mm die können wöchentlich gewechselt werden.
6. **Rückkehr zur Arbeit und Sport:** Bevor Sie zu Ihren normalen Aktivitäten zurückkehren, einschließlich Arbeit und Sport, ist es in ersten zwei 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 **2 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



MICHAEL WAGNER

- 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.