

## Verhaltensempfehlungen nach Brust-Operationen

Liebe Patient:innen,

um eine optimale Wundheilung zu gewährleisten, möchten wir Sie bitten, folgende Verhaltensregeln zu beachten:

- Schonen Sie sich während der ersten Tage nach der Operation körperlich. Vermeiden Sie dabei bitte alles, was den Blutdruck nach oben treibt. Spazieren gehen dürfen Sie hingegen direkt wieder nach der Entlassung.
- Als Schmerzmittel empfiehlt sich z.B. Ibuprofen 400 mg oder Paracetamol 500 mg. Achten Sie dabei auf mögliche Unverträglichkeiten und die empfohlenen Maximaldosierungen.
- Wir empfehlen das Fortsetzen der Prophylaxe der venösen Thrombembolie mit niedermolekularem Heparin (CLEXANE/ENOXAPRIN) bis zur kompletten Mobilisation (>6 h / 24 h) bzw. mindestens 5 Tage nach der OP.
- Wenn bei dem Eingriff Drainagen eingelegt wurden, werden diese entweder vor Entlassung oder bei einer Fördermenge von maximal 30 ml über 24 Stunden gezogen. Wenn wir Sie mit Drainagen entlassen, notieren Sie bitte täglich die Fördermenge und melden sich zum Ziehen der Drainage, wenn die Fördermenge 30 ml oder weniger erreicht hat. Die Entfernung der Drainage erfolgt dann typischerweise im AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM.
- Duschen dürfen Sie wieder 24 Stunden nach Entfernung der letzten Drainage. Bitte vermeiden Sie zu langes Duschen und Einseifen im Bereich der Wundpflasterstreifen. Baden Sie bitte erst nach 3 Wochen und wenn die Wunden komplett verschlossen sind.
- Sport wie Laufen oder Ballsport vermeiden Sie bitte für 6 Wochen.
- Ab dem ersten Tag nach Operation tragen Sie für 6 Wochen Tag und Nacht einen Kompressions-BH. Wenn Sie den Kompressions-BH nicht zur OP mitgebracht haben, wird er Ihnen direkt während des Aufenthaltes auf der Station A2 angepasst. Der Kompressions-BH würde Ihnen dann durch die Firma Thies Medicenter anschließend in Rechnung gestellt werden. Sie dürfen den Kompressions-BH zum Duschen ablegen. Genauso können Sie ihn auch zum Waschen für ein paar Stunden ablegen, wenn Sie sich in der Zeit schonen und nicht körperlich belasten.
- Einen Bügel-BH können Sie prinzipiell wieder nach 6 Wochen tragen, achten Sie aber bitte darauf, dass keine unbemerkten Druckstellen entstehen, da die Haut im Bereich der Brust noch etwas taub sein kann und Sie die Hautirritation vielleicht nicht ausreichend wahrnehmen.
- Sämtliche Nähte zum Wundverschluss lösen sich komplett selbst auf und müssen nicht gezogen werden. Manchmal arbeitet sich jedoch ein Faden etwas an die Oberfläche durch und kann dann auch noch nach ein paar Wochen eine ganz kleine offene Wunde verursachen, aus der sich etwas gelbliches Sekret entleert. Diese Stellen können Sie einfach mit einem Pflaster abdecken bis sie abgeheilt sind. Wenn Sie unsicher sind, melden Sie sich gerne bei uns.

- Die braunen Steristrip Pflasterstreifen aus der OP belassen Sie gerne für 3 Wochen. Das tut der Narbenbildung gut. Anschließend empfehlen wir eine fettende Narbenpflege z.B. mit Bepanthen (Dexpanthenol Salbe) oder Linola Fettsalbe. Sobald sich alle Krusten gelöst haben, können Sie mit Silikonpflastern (z.B. Mepiform 4 x 30 cm) oder Silikonсалbe positiv auf die Narbenpflege einwirken. Auf jeden Fall sollten Sie zu Silikonpflastern greifen, falls die Narben etwas erhaben (wulstig) werden sollten. In dem Fall stellen Sie sich gerne auch noch einmal außer der Reihe zur Beratung in unserer Sprechstunde vor oder schreiben uns eine E-Mail mit einem Foto des Befundes.
- Die erste reguläre Nachkontrolle erfolgt meistens nach etwa 1-2 Wochen.
- Sie dürfen wieder selbständig Auto fahren, wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie auch in Notsituationen adäquat reagieren können.
- Vermeiden Sie mindestens 3 Monate nach der OP direkte Sonneneinstrahlung oder Solarium. Im ersten Jahr nach der Operation würden wir zumindest einen ausreichenden Sonnenschutz mit LSF 50 oder eine entsprechende Abdeckung der Narben empfehlen.
- Bei anhaltender Nachblutung, starker Schwellung, Fieber, starken Schmerzen oder sonstigen Störungen des Allgemeinzustandes, die im Zusammenhang mit dem Eingriff stehen könnten, sollten Sie uns auf jeden Fall umgehend unter der unten genannten Telefonnummer kontaktieren.

Im Notfall erreichen Sie uns und unsere diensthabenden Ärzt:innen im AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG unter der **Telefonnummer 040 / 790200**. Fragen nach der Operation, die nicht unbedingt innerhalb der nächsten Stunde(n) beantwortet sein müssen, richten Sie am besten per E-Mail an: **plastische-chirurgie@agaplesion.de**

**Wir wünschen Ihnen gute Besserung.**

Mit besten Grüßen

Ihr Team der  
Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie  
AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG