

## Postoperative Verhaltensregeln nach einer Bauchdeckenstraffung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

um einen komplikationslosen Heilungsprozess nach einer Bauchdeckenplastik zu unterstützen und ein optimales Ergebnis zu erzielen, ist es dringend erforderlich, dass Sie die postoperativen Anordnungen befolgen. Bei Unklarheiten oder Problemen wenden Sie sich bitte an uns oder an die ATOS Klinik (089 20 4000 205/ 146). Wir sind für Sie immer telefonisch erreichbar.

**Lagerung:** In den ersten Tagen nach der Operation ist es unbedingt erforderlich, die Bauchdecke zu entlasten. Hierbei sollten Sie beim Liegen, ähnlich wie in der Klinik, Ihr Bett in eine „liegestuhlähnliche“ Position bringen. Es ist nützlich, das Kopfteil zu erhöhen und evtl. einige Kissen als Knierolle einzulegen. In der Anfangszeit sollten Sie hauptsächlich am Rücken liegen. Wenn Sie aufstehen, vermeiden Sie, die Bauchmuskulatur anzuspannen und schieben Sie sich mit den Armen hoch. Beim Gehen sollten Sie den Oberkörper leicht nach vorne neigen, um so den Bauch zu entlasten. Beim Sitzen sollten Sie eine starke Abwinkelung in der Hüfte und im Kniegelenk vermeiden. Lehnen Sie sich deshalb leicht zurück und strecken Sie die Beine etwas aus. Dadurch ist die Blutzirkulation deutlich erleichtert. Vermeiden Sie blähende Kost. Sorgen Sie für regelmäßigen und weichen Stuhlgang.

**Schmerzen:** Die Bauchdeckenstraffung umfasst nicht immer nur eine Straffung der Bauchhaut, sondern im Interesse eines besseren Langzeitergebnisses auch eine Raffung der Bauchmuskulatur. Es erklären sich daraus eventuell kurzzeitig auftretende Beschwerden. Nach einer Bauchdeckenstraffung kann ein Druckgefühl, leichtes Ziehen oder Brennen auftreten, kombiniert mit einem Spannungsgefühl der Bauchhaut. Die Schmerzen können unter normalen Umständen gut mit leichten Schmerzmitteln behandelt werden. Sollten Sie verstärkt Schmerzen haben, Fieber entwickeln oder sich sonst unwohl fühlen, bitten wir Sie, sich umgehend mit uns in Verbindung zu setzen.

**Schwellung und Blutergüsse.** Die blauen Flecken und Schwellungen werden sich gegen Ende

Plastische und Ästhetische  
Chirurgie



Prof. Dr. med.  
Wolfgang Mühlbauer  
Facharzt für Plastische und  
Ästhetische Chirurgie

Prof. Dr. med.  
Charlotte Holm Mühlbauer  
Fachärztin für Plastische und  
Ästhetische Chirurgie

Telefon +49 (0)89 20 4000 200  
Telefax +49 (0)89 20 4000 226

muehlbauer@atos-muenchen.de  
www.atos-muenchen.de

der 3. Woche vollständig zurückgebildet haben. Eine leichte Wassereinlagerung im Gewebe kann während der ersten 6 Wochen noch vorhanden sein. Leichte Massagen und Lymphdrainagen sind hier sehr behilflich. Ein leichtes Taubheitsgefühl unterhalb des Nabels ist in den meisten Fällen, so ähnlich wie bei einem Kaiserschnitt, vorhanden und sollte nach einigen Monaten wieder rückläufig sein.

**Drainagen und Fäden:** Nach zwei bis vier Tagen werden die Drainagen entfernt, nach zwei Wochen die Fäden. Ab diesem Zeitpunkt können Sie sich duschen und selber verbinden. Nach dem Duschen sollten Sie die Narben mit einer rückfettenden Salbe (z.B. Bepanthen) eincremen und die restliche Haut am Bauch mit einer Pflegelotion oder Babyöl massieren.

**Verband:** In den ersten Tagen haben Sie einen komprimierenden Verband, bestehend aus einer elastischen Bauchbinde. Dieser Verband wird nach einigen Tagen gegen eine Kompressionsmiederhose ausgewechselt. Insgesamt muss die Bauchdecke mit Hilfe eines Kompressionsmieders 6 Wochen lang unterstützt werden, bis der innere Heilungsprozess abgeschlossen ist. Während dieser Zeit sollten Sie die Bauchmuskulatur schonen und maximal 10 kg heben.

**Thromboseprophylaxe:** Für Ihren Kreislauf ist die plötzliche, erzwungene Ruhe nach der Operation im Bett ungewohnt. Das Blut fließt insbesondere in den Bein- und Beckenvenen langsamer, wodurch es zu kleinen Blutgerinnseln in den Gefäßen kommen kann, die sogenannte Thrombose. Um dieser Gefahr zu begegnen, erhalten Sie bereits am Morgen vor der Operation Stützstrümpfe, die Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit solange tragen sollten, bis Sie wieder voll mobil sind. Als zusätzliche Maßnahme verordnen wir während des Klinikaufenthaltes und gelegentlich in der unmittelbaren postoperativen Phase Medikamente zur Vorbeugung einer Venenthrombose oder Embolie.

**Sport und Bewegung:** Bewegung ist die beste Thromboseprophylaxe. Sobald es Ihnen möglich ist, sollten Sie versuchen, sich täglich insgesamt 3 – 4 Stunden zu bewegen. Leichte sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Gehen und Fahrradfahren fahren können Sie ab der 4. Woche durchführen. Sportarten, bei denen Sie sich mehr anstrengen müssen, vor allem Bauchmuskeltraining, sollten erst nach 3 Monaten durchgeführt werden. Bitte meiden Sie Sauna- und Solariumbesuche während der ersten 3 Monate nach der OP.

**Ihr neues Aussehen** Erste Ergebnisse zeigen sich, sobald die Schwellung zurückgegangen ist. Bis sich die Schwellung vollständig zurückgebildet hat und die Narben flacher und blasser werden, kann es allerdings einige Monate dauern. Bei richtiger Indikation und Durchführung ist die Bauchdeckenstraffung ein Eingriff, der Ihr Aussehen nachhaltig positiv verändern wird. Sie werden ein neues Körperbewusstsein und Selbstwertgefühl entwickeln. Durch gesunde Ernährung, konstantes Körpergewicht und sportliche Betätigung können Sie dazu beitragen, dieses Ergebnis möglichst lange beizubehalten.