

HINWEISE ZU IHRER BAUCHDECKENSTRAFFUNG

Das Mieder (Kompressionswäsche)

- Das Kompressionsmieder sollte konsequent für einen Zeitraum von 6 Wochen getragen werden.
- Das Mieder kann gemäß den Herstellerangaben gereinigt werden. Während der Trocknungsphase bitten wir Sie, auf umfangreiche körperliche Tätigkeiten (z. B. Wäscheaufhängen) zu verzichten.
- In Ruhephasen können Sie das Mieder kurzzeitig öffnen. Bitte achten Sie jedoch darauf, es während der Schlafphasen konsequent zu tragen.

Schlafen

- Bitte schlafen Sie auf dem Rücken und nicht direkt auf dem behandelten Areal.
- Bitte unterlagern Sie Ihre Knie mit einem Kissen, einer Decke oder Ähnlichem und halten Sie die Beine im Liegen leicht erhöht. Dies sorgt für eine spürbare Entlastung der Bauchdecke und unterstützt den Heilungsprozess.

Allgemeines Verhalten

- In Einzelfällen Thromboseprophylaxe: Eine regelmäßige Bewegung der Beine und Füße sowie das gezielte Anspannen der Wadenmuskulatur wird empfohlen (z. B. Fußkreisen sowie Beugen und Strecken der Beine). Zusätzlich sollten Sie stündlich einige Schritte gehen, sofern es Ihr Zustand erlaubt.
- Leichte Aktivitäten (z. B. Lesen, Fernsehen) sind möglich.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 2,5 l pro Tag).
- Nehmen Sie die Schmerzmedikation gemäß Schema ein.
- Gesellschaftsfähig sind Sie bereits nach 7 Tagen. Die Wiederaufnahme Ihrer beruflichen Tätigkeit ist nach ca. 14 Tagen möglich (abhängig von Ihrem Beruf).
- Übermäßige Anstrengung und Sport für ca. 6 Wochen vermeiden.
- Sonne, Solarium, Sauna für 6 Monate vermeiden.
- Bitte versuchen Sie, ein Verdrehen des Bauches konsequent zu vermeiden. Nutzen Sie zum Aufstehen stattdessen die sogenannte „En-bloc-Methode“: Rollen Sie sich hierbei im Liegen zunächst als feste Einheit auf die Seite. Schieben Sie dann die Beine über die Bettkante und drücken Sie sich gleichzeitig mit den Armen kontrolliert nach oben in den Sitz. Auf diese Weise wird die Bauchmuskulatur optimal geschont.

Duschen & Haarpflege

- Ab sofort ist das Duschen unterhalb des Bauches wieder uneingeschränkt möglich. Bitte beachten Sie jedoch, dass ein vollständiges Duschen des gesamten Körpers frühestens nach dem ersten Nachsorgetermin und erst nach der ausdrücklichen Freigabe durch Ihren behandelnden Operateur:in gestattet ist.
- Das Haarewaschen ist wie gewohnt möglich. Wir empfehlen ein Überlehnen nach vorn um eine Überstreckung des Bauches zu vermeiden.

Wann sollten Sie uns kontaktieren?

- Bei starken Schmerzen, übermäßiger Rötung, Überwärmung, Fieber oder allgemeinem Krankheitsgefühl wenden Sie sich bitte umgehend an unsere Notfalltelefonnummer! Während unserer Öffnungszeiten sind wir wie gewohnt über unseren Empfang erreichbar.

Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste allgemeine Hinweise enthält und keine individuelle medizinische Beratung ersetzt. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte stets an Ihren behandelnden Arzt.