

HINWEISE ZU IHRER BRUSTOPERATION

Das Mieder (Kompressionswäsche)

- Das Kompressionsmieder sollte konsequent für einen Zeitraum von 6 Wochen getragen werden.
- Ein ggf. zusätzlich verordneter Brustgurt ist bis auf ausdrückliche Anweisung Ihres Operateurs zu tragen.
- Das Mieder kann gemäß den Herstellerangaben gereinigt werden. Während der Trocknungsphase bitten wir Sie, auf umfangreiche körperliche Tätigkeiten (z. B. Wäsche aufhängen) zu verzichten.
- In Ruhephasen können Sie das Mieder kurzzeitig öffnen. Bitte achten Sie jedoch darauf, es während der Schlafphasen konsequent zu tragen.
- Ein Bügel-BH kann nach 8-12 Wochen wieder getragen werden.

Schlafen

- In den ersten 6 Wochen sollte nicht in Bauchlage geschlafen werden.
- Bevorzugen Sie die Rücken- oder Seitenlage. Bei Bedarf kann der Körper mit einem weichen Kissen oder Stillkissen zusätzlich abgestützt werden.

Duschen & Haarpflege

- Bitte verzichten Sie bis zum ersten Nachsorgetermin auf das vollständige Duschen. Unterhalb der Brust können Sie sich wie gewohnt duschen; oberhalb reinigen Sie bitte lediglich den Bereich um die Brust herum mit einem feuchten Tuch.
- Das Haarewaschen ist wie gewohnt möglich. Wir empfehlen, den Kopf dabei nach hinten zu lehnen, um keinen Druck auf das OP-Gebiet auszuüben.

Allgemeines Verhalten

- In den ersten 3–5 Tagen sind Ruhe und Entspannung empfohlen.
- Leichte Aktivitäten (z. B. Lesen, Fernsehen) sind möglich; kurze Spaziergänge unterstützen die Genesung.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 2,5 l pro Tag).
- Nehmen Sie die Schmerzmedikation gemäß Schema ein.
- In den ersten 6 Wochen sollten Arm- und Brustmuskulatur möglichst nicht belastet werden. Vermeiden Sie insbesondere das Hochdrücken mit den Armen beim Aufstehen und heben Sie die Ellenbogen nicht über Schulterhöhe.

Was ist “normal” nach einer Brust-OP?

- Ein Gefühl von Festigkeit der Brust, Druck, Spannungsgefühl sowie vorübergehende Gefühlsminderung oder Überempfindlichkeit sind möglich.
- Die Brust kann sich anfänglich fest anfühlen; dies normalisiert sich in der Regel innerhalb von 3–6 Monaten.

Wann sollten Sie uns kontaktieren?

- Bei ausgeprägten Schwellungen (insbesondere einseitig), starken Schmerzen, Rötungen, Überwärmung, Fieber oder allgemeinem Krankheitsgefühl wenden Sie sich bitte umgehend an unsere Notfalltelefonnummer! Während unserer Öffnungszeiten sind wir wie gewohnt über unseren Empfang erreichbar.

Sonstige Hinweise

- In der Regel ist eine Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit nach 1–2 Wochen möglich, abhängig von der individuellen Belastung.
- Das selbstständige Autofahren ist meist nach 3–5 Tagen wieder erlaubt, wobei das Tragen des Sicherheitsgurtes selbstverständlich zu beachten ist und keinen Schaden verursacht.
- Sport und Baden sind in der Regel nach 6 Wochen wieder möglich. Körperliche Aktivitäten sollten zunächst langsam und behutsam gesteigert werden, insbesondere Übungen, die die Brust betreffen.
- Sonne, Solarium und Sauna sollte für 3 Monate gemieden werden.
- Das Heben von Kindern ist in der Regel nach etwa einer Woche wieder möglich. Dabei sollte das Heben möglichst aus der Beinmuskulatur erfolgen, um den Oberkörper zu entlasten.
- 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.
- Die Narbenpflege bespricht Ihr Operateur individuell zu den Nachsorgeterminen.

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.