

HINWEISE ZU IHRER FETTABSAUGUNG

Das Mieder (Kompressionswäsche)

- Das Kompressionsmieder sollte konsequent für einen Zeitraum von 6 Wochen getragen werden (ausgenommen waschen des Mieders und Duschen).
- 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.
- Wir empfehlen liegende Positionen den sitzenden vorzuziehen um einen Knick in der Hüftregion zu vermeiden.

Schlafen

- Bitte schlafen Sie nicht direkt auf dem abgesaugten Areal.

Duschen & Haarpflege

- Duschen ist ab dem 2. Tag möglich. Die aufgebrachten Pflasterstreifen wirken wasserabweisend. Bei Bedarf können sich diese lösen. Dies stellt jedoch kein Problem dar.
- Das Haarewaschen ist wie gewohnt möglich.

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.

Allgemeines Verhalten

- Regelmäßig bewegen, nicht länger als 3h kontinuierlich sitzen.
- Leichte Aktivitäten (z. B. Lesen, Fernsehen) sind möglich; Spaziergänge unterstützen die Genesung.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 2,5 l pro Tag).
- Nehmen Sie die Schmerzmedikation gemäß Schema ein.
- Gesellschaftsfähig sind Sie bereits nach 3 Tagen. Die Wiederaufnahme Ihrer beruflichen Tätigkeit ist nach ca. 5 Tagen möglich (abhängig von Ihrem Beruf).
- Übermäßige Anstrengung und Sport für ca. 6 Wochen vermeiden.
- Sonne, Solarium, Sauna für 3 Monate vermeiden.
- 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.

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.