

HINWEISE ZU IHRER GYNÄKOMASTIEOPERATION

Das Mieder (Kompressionswäsche)

- Das Kompressionsmieder sollte konsequent für einen Zeitraum von 4 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 nicht direkt auf dem behandelten Areal.

Duschen & Haarpflege

- Duschen ist ab dem 2. Tag möglich. Die aufgebrachten Pflasterstreifen wirken wasserabweisend.
- 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

- 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. 4 Wochen vermeiden. Besonders Trainingsaktivitäten des Musculus Pectoralis und des Schultergürtels vermeiden.
- Sonne, Solarium, Sauna für 6 Monate vermeiden.
- Ggf. kann eine Saugunterlagen zwischen Mieder und Haut gelegt werden, um Sekretbildung aufzufangen.
- Bitte unterlassen Sie Trainingsaktivitäten des Musculus Pectoralis und des Schultergürtels während den ersten ersten 4 Wochen.
- In Einzelfällen ist eine Thromboseprophylaxe notwendig.

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.