



Plastische Chirurgie · Dr. Heitland

Schönheit im Zentrum

Nachsorgeempfehlungen bei einer Oberschenkelstraffung

Liebe Patientin, lieber Patient,

Bei Ihnen wurde vor kurzem eine Oberschenkelstraffung durchgeführt. Bitte nehmen Sie sich etwas Zeit und lesen Sie folgende postoperative Empfehlungen durch, damit Sie einen schnellen Heilungsverlauf und eine schöne Narbenbildung erhalten.

- Bitte schonen Sie sich für die nächsten 3 Tage nach der Op und lassen Sie Ihrem Körper Zeit zu heilen.
- Lagern Sie Ihren Oberkörper um ca. 30° hoch, damit die Schwellung oder eine Lymphstauung schneller abfließen kann.
- Bitte lagern Sie Ihre Beine mit 30° abgestreckt vom Körper.
- Bitte schlafen Sie für 14 Tage nur auf dem Rücken.
- Sie sollten die Kompressionswäsche für die nächsten 2 Wochen tag und nachts, dann für weitere 4 Wochen nur noch tagsüber tragen.
- Wir verwenden selbstauflösende Fäden, sodass ein Faden Zug bei Ihnen nicht erfolgt. Lediglich die Fadenenden werden nach 2-3 Wochen gekürzt. Dies ist schmerzfrei möglich.
- Nach ca. 6 Wochen dürfen Sie wieder Sport betreiben, in die Sauna oder Dampfbad gehen und schwimmen.
- Vermeiden Sie eine starke Sonnenbestrahlung nur der Narbe für die nächsten 12 Monate, damit die Narben unauffällig abheilen können.
- Tragen Sie einen echten Sonnenblocker mit SF 50 auf die Narben für die nächsten 12 Monate auf.
- Pflegen Sie die Narben mit einer speziellen Narbencreme morgens und bringen Sie vor dem Einschlafen die empfohlenen Silikonauflagen auf. Diese können Sie mehrfach verwenden, d.h. Sie waschen die Silikonplatten mit Wasser und Seife ab und lassen die Platten trocknen. Dann wieder am selben Abend auf die Narben auflegen.
- Falls Sie nachbluten oder starke medizinische Beschwerden haben rufen Sie uns bitte unter der **Notfall-Telefonnummer: (089) 237 08 08 32** an.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Ergebnis und wünschen Ihnen einen schnellen Heilungsverlauf.

Gute Besserung und
Mit freundlichen Grüßen

Ihre Praxis Dr. Heitland – Schönheit im Zentrum