

Was kann ich nach der OP für mich tun / was ist Wichtig zu wissen:

Wie ist das mit dem „Auslaufen/Nachbluten“ nach der OP, dem Wechsel der Kompressionsversorgung und wie kann ich mich darauf vorbereiten?

Unsere Praxis-Tipps:

- Meist wird man im OP gewickelt und am 1. oder 2. Tag nach der OP wird einem geholfen, die Kompression anzuziehen (vorher werden die Pflaster gewechselt). Da das sehr schmerzhaft sein kann, solltet ihr darauf achten, mind. 1 Stunde vorher Schmerzmittel zu euch zu nehmen.
- Die Einstichlöcher werden im oberen Bereich i.d.R. mit selbstauflösenden Fäden vernäht (solltet ihr aus Erfahrung wissen, dass ihr dagegen allergisch seid, bitte VOR der Liposuktion mit dem Arzt besprechen und ggf. am OP-Tag erinnern - dann werden andere Fäden genommen) und die jeweils unteren Einstichlöcher bleiben offen, damit die eingeführte Tumescenzlösung gut wieder ausgeleitet werden kann.
- **WICHTIG:** Es ist nicht alles Blut, was da herausfließt (es ist viel von der Lösung und lediglich mit Blut vermengt) Alles was von selbst rausfließt, muss NICHT vom Körper abgebaut werden und belastet damit den Organismus!
- Damit nicht zu viele Sachen verschmutzt werden, könnte man deshalb z.B. Damenbinden in die Schuhe einlegen (am Besten Crocs oder ähnliches) und z.B. Baby-Wickelauflagen um die Beine wickeln und mit Klebeband befestigen. Meist hört das Auslaufen schon am 1. Tag auf, kann aber auch bis zu 2-3 Tage anhalten. Bei Zweifeln / Ängsten bitte IMMER mit dem Pflegepersonal und den Ärzt*Innen klären.
- Nach der Liposuktion entstehen im operierten Areal Blutergüsse, die sich oft auch ausweiten können (z.B. OP Arme Richtung Brust; OP Unterschenkel Richtung Oberschenkel etc.). Diese lassen sich durch sanftes und vorsichtiges Kühlen und die auf der Checkliste aufgeführten Mittelchen leichter aushalten. Kleine Helfer hierfür sind z.B. Gittertapes, Heparinsalbe ...)
- Die MLD (Lymphdrainage) solltet ihr am Besten am Tag 3 postoperativ beginnen und diese im Ideal fall 2-3 mal pro Woche (oder mehr) für 3-4 Wochen durchführen lassen. Termine in der Physiopraxis am besten schon nach OP-Termin ausmachen!
- Da das Ausziehen der Kompression sehr schmerzhaft ist, könnt ihr besprechen, ob ihr die Kompression bei der 1. oder 2. MLD angehalten könnt (die Behandlung hilft trotzdem).
- Wer eine längere Heimfahrt mit dem Auto vor sich hat, sollte den Sitz und ggf. den Fußraum (Beifahrer!) mit einem Müllsack abdecken oder ganz rein schlüpfen, falls noch viel ausläuft :-)
- Auch zu Hause könnte man das Bett, Sofa und Stühle auch mit wasserdichten Betteinlagen ausstatten.
- Es hilft ungemein sich einen kleinen Klapptritt oder eine kleine Kiste in den Fußraum als Beifahrer zu stellen, um die Füße höher zu lagern. Sitz ganz nach hinten rücken und bequem einstellen. So bleibt der Kreislauf stabil!
- Für einen bequemen Sitz: Keilkissen oder eine Decke mitnehmen
- Unbedingt an den Proviant für die Fahrt denken: Wasser, Energieriegel... was man so braucht!