

Kompression und Liposuktion

Oft werden wir gefragt: **"Wie mache ich das mit der Kompression zur / nach der Liposuktion?"**
Hier unsere Tipps aus der Praxis mit vielen sehr wichtigen allgemeinen Informationen zur Kompressionsversorgung bei Lipödem. Auf unserer Homepage [www.shg-lipoedem-hornheide](http://www.shg-lipoedem-hornheide.de) gibt es unter „Häufige Fragen“ - „Checklisten“ ebenfalls ein hilfreiches Dokument zum Download.

Wichtige, grundsätzliche Fragen


- Fühlt ihr Euch in Eurem Sanitätshaus gut aufgehoben?
- Kennen die sich gut aus? Auch mit Versorgung zur / nach Liposuktion?
- Habt ihr noch eine wirklich gut sitzende Kompression (nicht älter als 4-6 Monate)?
- Ist die Kompression im Idealfall einteilig?
Arme = Bolero oder Torso-Jacke PLUS Handschuhe
Beine = Strumpfhose oder Leggings plus Kniestrümpfe
Dies ist wichtig, damit nichts abschnürt und dadurch ein Lymphstau entstehen kann.
- Am Besten lasst Euch dazu (je nach Eurer Körperform) beraten, aber wir haben die Erfahrung gemacht, dass andere Lösungen nach der Liposuktion oft zu Problemen führen - insbesondere auch Haftbänder an den Kniestrümpfen etc.
- Habt ihr eine Anziehhilfe und seid Ihr damit vertraut?
Ideal ist die **Arion Easy-Slide Arm** von **Juzo** für eure **Arme**.
Für die Beine empfehlen wir die **Arion Magnide Anziehhilfe Large**. Diese ist ebenfalls von **Juzo**.

Vor der Liposuktion

- Gewöhnt euch an die Kompression, denn das Gewebe muss vorbereitet und entstaut werden (mind. 6 Monate vorab regelmäßig tragen). Euer Kreislauf benötigt einige Zeit, um sich auf den Druck der Kompressionsversorgung zu einzustellen. Die Kompressionshandschuhe schonmal stundenweise zu tragen, macht auf jeden Fall Sinn, um zu üben mit ihnen alltägliche Aufgaben zu erledigen.
- Mit 1-2 Versorgungen kommt man in der Regel in den ersten 4-6 Wochen nach der Liposuktion gut aus, da es in den ersten Tagen zu starken Schwellungen kommt und die Umfänge fast so stark sind wie vor der Liposuktion.

Nach der Liposuktion

- Lasst euch ein neues Rezept für eine Kompressionsversorgung ausstellen.
- Nach 4-6 Wochen solltet ihr euch ein neues Rezept für eure Wechserversorgung verordnen lassen („Umfangsveränderung“ muss mit auf dem Rezept stehen)
- Es gibt auch die Möglichkeit sich zusätzlich ein OP-Mieder zu besorgen (um die Zeit für die Wäsche zu überbrücken), da die Kompression in den ersten 6 Wochen 24 Stunden getragen werden muss. Diese erhaltet ihr z. B. bei **Lipoelastic** oder in eurem **Sanitätshaus**.
- IMMER jemanden dabei haben, da hier der Kreislauf oft zusammen bricht.
- (Mobil) Telefon in der Nähe haben
- Im Sitzen oder Halbsitzen auf dem Bett wechseln
- Lasst euch Zeit beim Wechseln! Macht alles in Ruhe!
- Anzieh-Hilfen nutzen!



Zusatz-Tipps
für den ersten
Kompri-Wechsel
zu Hause