

Verhaltensempfehlungen nach operativen Eingriffen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde heute ein operativer Eingriff durchgeführt. Sie müssen vermutlich mit Wundschmerzen und einer Schwellung im Bereich des Operationsgebietes sowie der angrenzenden Weichgewebe rechnen. Auch die Mundöffnung kann nach einem Eingriff eingeschränkt sein, ferner können Schluckbeschwerden auftreten. Eine weiche Schwellung und Wundschmerzen sind dabei in den ersten Tagen durchaus normal, in der Regel erreicht die Schwellung ihren Höhepunkt am 2. - 3. Tag nach der Operation.

Sie können die Wundheilung positiv beeinflussen und mit Ihrem Verhalten zu einer schnellen und unkomplizierten Abheilung mit beitragen.

Hierfür beachten Sie bitte die folgenden Empfehlungen:

- Tupfer:** Sollte ein Tupfer eingelegt worden sein, so beißen Sie bitte mind. 1 Stunde darauf. Anschließend können Sie diesen selbstständig entfernen.
- Kühlen:** Kühlen Sie das Operationsgebiet von außen mit moderater Kälte. Durch Kühlung können Sie wirkungsvoll Schwellungen und Wundschmerzen minimieren. Hierfür eignen sich idealerweise Gelkissen aus dem Kühlschrank (nicht aus dem Eisfach) die regelmäßig gewechselt werden sollten.
- Essen / Trinken:** Bitte erst nach Abklingen der örtlichen Betäubung wieder etwas essen, um Verletzungen an Wange, Zunge und Lippen zu vermeiden. Am ersten Tag nehmen Sie idealerweise nur flüssige oder sehr weiche Kost ein. Anschließend empfehlen wir weiche Kost für ca. 3 - 10 Tage.
- Rauchen:** Nicht rauchen bis eine Woche nach(!) der Nahtentfernung.
- Nachblutungen:** Leichte Nachblutungen und mäßig blutig tingierter Speichel sind normal. Sollte eine stärkere Nachblutung auftreten, dann falten Sie bitte zunächst ein sauberes Stofftaschentuch oder eine Kompresse aus dem Verbandskasten fest zusammen, legen diese auf die Wunde und beißen ca. 1 Stunde gleichmäßig darauf. Der Oberkörper sollte dabei hoch gelagert sein. Kühlen Sie parallel von außen und spülen Sie den Mund nicht aus. Bei Fortbestehen der Blutung rufen Sie bitte zu jeder Zeit in der Praxis bzw. auf der Notfallnummer an.

Medikamente: *Schmerzmittel* sollten bei aufkommenden Schmerzen direkt eingenommen werden. Ein bewusstes Vermeiden von Schmerzmitteln bzw. ein "Aushalten der Schmerzen" kann ein sogenanntes Schmerzgedächtnis verursachen. Die Devise bei Schmerzmitteln lautet: früh beginnen, die Tagesmenge nicht überschreiten und anschließend zeitnah, nach wenigen Tagen wieder absetzen bzw. reduzieren.

Etwaig angesetzte *Antibiotika* wirken nur bei verordneter regelmäßiger Einnahme. Bitte befolgen Sie dazu unsere individuellen Einnahmeempfehlungen.

Blutverdünner (Antikoagulanzen) sollten, sofern diese vor der Operation überhaupt abgesetzt wurden, in Rücksprache mit uns zu einem individuellen Zeitpunkt wieder eingenommen werden.

Die Anwendung *abschwellender Nasentropfen* können bei entsprechendem Befund ebenfalls nach der Operation verordnet werden. Diese sollten 3-4x pro Tag für insgesamt 7 Tage konsequent eingenommen werden.

Mundpflege: Eine gute Mundhygiene ist mitentscheidend für die komplikationslose Wundheilung im Mund. Am Operationstag selbst bitten wir Sie die Mundhöhle frühestens am Abend vorsichtig und ohne Druck zu spülen sowie lediglich die Zähne außerhalb des Operationsgebietes zu putzen. Etwaige Verbandsplatten oder Prothesen sollten erstmals am Abend nach der letzten Mahlzeit gereinigt werden. Ab dem darauffolgenden Tag sollten Sie Ihre Zähne wie gewohnt nach jeder Mahlzeit putzen ohne jedoch dabei die Wunde zu berühren. Vorsichtige Mundspülungen mit lauwarmen Wasser, Salbeitee oder verordneter Desinfektionslösung sollten max. 3mal pro Tag erfolgen.

Allgemein: Vermeiden Sie innerhalb der ersten 3 Tage nach der Operation körperliche Anstrengungen oder gar sportliche Betätigungen. Versuchen Sie nachts mit erhöhtem Oberkörper zu schlafen, auch dies reduziert eine Schwellungszunahme. Sofern Ihnen nach der Operation im Bereich des Oberkiefers ein Schnäuzverbot verordnet wurde berücksichtigen Sie dieses bitte konsequent für insg. 10 Tage und niesen Sie mit offenem Mund. Sofern verordnet wenden Sie abschwellende Nasentropfen bzw. Sprays für ca. 5 – 7 Tage an.

Kontrolltermine: Neben den vereinbarten Terminen zur Nachbehandlung sollten Sie bei eventuellen Komplikationen gerne jederzeit nach kurzer telefonischer Rücksprache in unserer Sprechstunde vorstellig werden.

Wir wünschen Ihnen eine schnelle und beschwerdearme Genesung!

Ihr

Dr. Dr. Moritz Berger