PATIENTINNENINFORMATION

Nach einer Brustoperation

Ihre Checkliste für die ersten Tage und Wochen



Ihre Gesundheit zählt – in jeder Lebensphase.

Hinweise für die ersten Tage und Wochen nach einer Brustoperation. Die Belastbarkeit hängt insbesondere vom Eingriff, einer möglichen Lymphknotenoperation, Rekonstruktion und der Wundheilung ab.

Wunde, Verband und Narbenpflege

☐ Verband, Pflaster und ggf. Drainagen ausschließlich nach Entlassungsanweisung versorgen; nicht selbst an Drainagen ziehen.
☐ Duschen erst nach Freigabe durch das Operationsteam; Wunde anschließend vorsichtig trocken tupfen. Baden, Sauna und Schwimmen erst bei vollständig verheilter Wunde und nach Freigabe.
☐ Keine Narbenmassage auf offenen oder gereizten Wunden. Nach vollständiger Heilung können sanfte Narbenmobilisation und bei Bedarf Silikonprodukte besprochen werden.

Bewegung und Armfunktion

☐ Kurze Spaziergänge und sanfte Alltagsbewegungen sind meist früh sinnvoll. Schulter und Arm der operierten Seite im erlaubten Umfang regelmäßig bewegen, um Steifigkeit vorzubeugen.
☐ Nach Achseloperation oder Rekonstruktion können besondere Bewegungs- und Hebebeschränkungen gelten. Physiotherapeutische Übungen nach Anleitung durchführen.
☐ In den ersten Wochen keine schweren Lasten, kein intensives Brustmuskeltraining und keine ruckartigen Zugbewegungen; Belastung individuell steigern.

Alltag, Sport und Arbeit

☐ Gut stützenden, nicht einschneidenden BH tragen, sofern empfohlen. Schlafposition nach Komfort und Operationsvorgaben wählen.
☐ Autofahren erst, wenn Schulterbeweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und schmerzfreies Lenken/Bremsen möglich sind und keine beeinträchtigenden Schmerzmittel eingenommen werden.
☐ Sport, körperliche Arbeit und Heben abhängig vom Eingriff schrittweise wieder aufnehmen; nach Rekonstruktionen häufig längere Schonzeiten. Arbeitsunfähigkeit individuell festlegen.

Bitte zeitnah ärztlich abklären

☐ Fieber, zunehmende Rötung oder Überwärmung, eitriges Sekret, rasch zunehmende Schwellung, starke Schmerzen oder Blutung.
☐ Plötzlich auftretende Atemnot, Brustschmerzen oder Kollaps: sofort 112 wählen. Wichtig: Diese allgemeinen Hinweise ersetzen nicht die individuellen Vorgaben Ihrer operierenden Klinik. Bei Unsicherheit oder Beschwerden kontaktieren Sie das Behandlungsteam.

Dr. Stefanie Grüneklee · Am Schillerplatz 4 · 71522 Backnang · www.stefaniegrueneklee.de