



Dr. (Univ. Belgrad) Nikola Krizmanic

Facharzt für HNO-Heilkunde
Plastische Operationen
Funktionell-ästhetische Nasenkorrekturen

info@dr-krizmanic.de
www.dr-krizmanic.de

Nachbehandlungskonzept einer Nasenkorrektur - SeptoRhinoplastik

„Der Weg ist das Ziel!“ - Eine gute Nachsorge ist genauso wichtig wie die Operation selbst!

***Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
mit diesem Schreiben möchte ich Ihnen Verhaltensmaßnahmen und Hinweise zur
postoperativen Pflege nach Ihrer Nasenoperation geben, die unbedingt beachtet werden
sollten, um das Operationsergebnis nicht zu gefährden:***

72 Stunden nach der Operation, am besten 1 Woche lang, schlafen Sie bitte mit erhöhtem Oberkörper (30°- 45° Grad). Nutzen Sie bitte hierzu 2 bis 3 Kissen oder die Kopferhöhung.

Sofort nach der Operation werden **Eiskompressen** (z.B. Crushed Eis) seitlich der Nase über Wange und Augen aufgelegt, um die Schwellung und die Blutungen in das Gewebe zu reduzieren. Tagsüber soll jede Stunde jeweils 10-15 Minuten wie beschrieben gekühlt werden. Die Kühlung sollte 3-5 Tage nach der Operation fortgesetzt werden. Drücken Sie bitte nicht auf die Nasenschiene.

Sofort nach der Operation sollten Sie reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen, (Kamillen-/Salbei-/Hagebuttentee, stilles Wasser), damit der Kreislauffunktion unterstützt wird. Koffein sowie alkoholhaltige Getränke sollten während der ersten 2 Wochen nach der OP vermieden werden. Wenn Sie Tabak rauchen oder rauchlose Tabakerzeugnisse verwenden, ist empfehlenswert diese mindestens 4 Wochen vor der Operation abzusetzen und mindestens 4 Wochen nach der Operation davon ablassen. Rauchen steht in direktem Zusammenhang mit schlechter Wundheilung.

Schnäuzen ist erst 3 Wochen nach Verbandabnahme wegen der erneuten Blutungsgefahr gestattet. Vorher darf Sekret nur abgewischt werden. Auch wenn Sie gelernt haben, dass man die Nase nicht hochziehen soll, ist dies jetzt erwünscht. Also, sollte viel Nasensekret produziert werden, so ziehen Sie dieses hoch und spucken es aus. Beim Essen und Zähneputzen müssen Sie vorsichtig sein. Wenig reden - möglichst nicht heftig lachen, da die hierbei beteiligte Muskulatur an der neuen Nase "zieht". Für 2 Wochen vermeiden Sie harten Nahrungsmittel, die überschüssige Lippenbewegung und Kauen erfordern. Falls Sie niesen müssen, machen Sie es das bitte durch den offenen Mund, damit möglichst wenig Druck am Kopf und den Atemwegen entsteht ggf. Lorano® Pro abends einnehmen.

Die Nasenspitze kann über Wochen noch pelzig und die Oberlippe etwas steif bleiben, sodass die Mimik noch unnatürlich wirken kann. Bitte machen Sie sich diesbezüglich keine Sorgen, es lässt nach mit der Zeit.

Es empfiehlt sich, während der ersten 3 Tage nach der OP die Haare nicht zu waschen, weil es zu Nachblutungen kommen könnte. Duschen ab dem Hals ist mit lauwarmem Wasser bereits am ersten Tag nach der OP möglich, wobei körperliche Anstrengungen (Bücken) vermieden werden sollten. **Auf KEINEN Fall** darf heiß geduscht werden sowie heiß die Haare föhnen, da ansonsten durch die Hitze Schwellungen und Blutungen auftreten können.



Dr. (Univ. Belgrad) Nikola Krizmanic

Facharzt für HNO-Heilkunde
Plastische Operationen
Funktionell-ästhetische Nasenkorrekturen

info@dr-krizmanic.de
www.dr-krizmanic.de

Körperliche Schonung ist anfangs sehr wichtig. Vermeiden Sie in den ersten 4 Wochen nach der Operation anstrengende Aktivitäten und alle körperlichen Anstrengungen, die Ihre Herzfrequenz über 100 Schläge pro Minute erhöhen.

Sie können nach 3-5 Tagen mit dem leichten Spaziergang beginnen. Nach 1 Woche können Sie Ihre Aktivitäten langsam steigern. Falls Sie bemerken ein pochender Schmerz und eine Zunahme der Schwellung mit dem Druck in der Nase bitte sofort aufhören mit den körperlichen Anstrengungen und kommen Sie zu Ruhe.

Leichte körperliche Arbeit sollte frühestens nach 4 Wochen, schwere Arbeit frühestens nach 8 Wochen ausgeführt werden. Sport ist frühestens 8 - 12 Wochen nach Verbandabnahme wieder erlaubt (BITTE langsam steigern der Intensität). Intensive Sonnenbestrahlung, Sauna- und Sonnenbank sowie Schwimmbadaufenthalte sollten Sie 3 Monaten nach der OP vermeiden.

Gesellschaftsfähig sind Sie nach etwa 2-3 Wochen.

In der erste bis max. zwei Wochen nach der Operation ist Ihre Nase durch eine Schwellung verstopft (wie bei einem leichten Schnupfen). Dieses gehört zum normalen Heilungsprozess. Hier helfen in der Regel leichte Schmerzmittel (z.B. Paracetamol® 4 mal 500 mg p.o. täglich) und abschwellenden Medikamente (Bromelain- POS® 2mal eine Tablette täglich) sowie abschwellendes Nasenspray 0,1% (für 1 bis max. 2 Wochen) nach Entfernung des Splints.

Wenn Sie stärkere Schmerztherapie benötigen, wenden Sie sich bitte an mich. Nehmen Sie bitte **KEINE blutverdünnenden Schmerzmittel** (z.B. Aspirin®, ASS®, Thomapyrin®, Ibuprofen®, Diclofenac® u.ä.) **2 Wochen vor- und nach der Operation** ein.

Blutig gefärbter Ausfluss (selten frisch hellrotes Blut) aus dem Mund oder Nase ist nach der Operation nicht besorgniserregend. Meistens lässt dieser spätestens 24-48 Stunden postoperativ nach.

Nachblutungen sind seltener und in der Regel problemlos zu beheben. Bei verstärkter Blutung (durchbluten des Verbandes innerhalb von 10 Minuten) melden Sie sich bitte beim Arzt. Als Notfallmaßnahmen dienen hier das Zusammendrücken der Nasenflügel und eine Eiskompresse im Nacken.

Ab ersten Tag nach der OP halten Sie die Wundränder der Nasenlöcher und alle Nähte am Nasensteg durch einen mit Wasserstoffperoxid gesättigten Q-Tipp, sauber, und folgen Sie darauf die dünne Beschichtung mit Bepanthen-Salbe® morgens und abends. Dies wird dazu beitragen, Krusten- und Borkenbildung sowie Infektion zu verhindern bzw. die Blutkrusten werden aufgeweicht.

Sie können dabei bis zum Ende der Baumwolle des Q-Tipps in die Nase gelangen, jedoch nicht weiter. Sie werden nichts in Ihrer Nase verletzen, solange Sie in Ihren Aktionen sanft und sorgfältig vorgehen.



Dr. (Univ. Belgrad) Nikola Krizmanic

Facharzt für HNO-Heilkunde
Plastische Operationen
Funktionell-ästhetische Nasenkorrekturen

info@dr-krizmanic.de
www.dr-krizmanic.de

Benutzen Sie bitte nach Entfernung der Silikonschienen salzhaltige Nasenspülung (sog. „Nasendusche“) und abschwellendes Nasenspray 2-mal täglich. Ferner nehmen Sie bitte, falls es nötig ist und nach Absprache mit dem Operateur, das Antibiotikum für 5 Tage lang ein (z.B. Cefuroxim® 2 mal 500 mg p.o. täglich).

Fäden im Naseninneren lösen sich von selbst auf, müssen also nicht gezogen werden. Die Fäden der Hautschnitte werden nach 7 - 10 Tagen gezogen. Der Gips bzw. die Silikonschienen werden auch nach 7 - 10 Tagen entfernt. Unmittelbar nach Gipsabnahme wird die Nase getapt (ich zeige es Ihnen wie es geht). Dieses Tappen der Nase nach Gipsabnahme ist entscheidend für ein erfolgreiches Endergebnis, da auf Grund der Verkleinerung der Nase ein überschüssiger Hautmantel vorhanden ist. Das Tappen der Nase sollte in der Regel, je nach Befund, 3 - 6 Wochen nach der OP nur über die Nacht erfolgen.

Wenn Sie Brillenträger sind, empfehlen wir Ihnen für die ersten vier bis sechs Wochen nach Ihrer Operation, das Tragen von Kontaktlinsen. Der Brillensteg bzw. das Gewicht einer Brille belastet den Nasenrücken zu stark und könnte sonst unter Umständen eine Furche auf dem Nasenrücken hinterlassen. Bitte auch Hygienemaske ohne Spannung tragen.

Planen Sie bitte **KEINE Flugreise für 1 Woche nach der Operation**, da dies zu Verletzungen bei behindertem Druckausgleich führen kann.

Das endgültige Operationsergebnis ist frühestens 18 Monate (manchmal bis 24 Monaten) nach der Operation erreicht. Eine Nachoperation kann in bis zu 10% der Eingriffe notwendig werden, was nicht zwangsläufig Ausdruck eines falschen Vorgehens beim Ersteingriff ist. Eine korrigierende Nachoperation wird frühestens 2 Jahre nach dem ersten Eingriff vorgenommen, wenn sich die Verhältnisse im OP-Gebiet wieder völlig stabilisiert haben.

Bitte vermeiden Sie Alkohol, Ingwertee, Ginko, Leinsamen- und Fischöl sowie Vitamin E bis zu 2 Wochen vor und nach der Operation. Kochsalzarme Kost.

Am Morgen, an dem der Gipsverband und Silikonfolien sowie Fäden entfernt werden sollen, ich würde Sie bitten, 30 Minuten vor dem Eintreffen in die Klinik eine Schmerzpille (Paracetamol 500mg) einzunehmen.

Bitte wenden Sie sich **bei Notfällen** außerhalb unserer Sprechzeiten an das nächstgelegene Krankenhaus.

Für die weiteren Fragen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Mit freundlichen Grüßen

Ihr

Dr. Niko

(Handy / WhatsApp: +49 151 15700770)



Dr. (Univ. Belgrad) Nikola Krizmanic

Facharzt für HNO-Heilkunde
Plastische Operationen
Funktionell-ästhetische Nasenkorrekturen

info@dr-krizmanic.de
www.dr-krizmanic.de



Notwendige Medikation:

sofort nach der OP: Paracetamol® 500mg 4 x tgl. 1-2Tbl. (max. 4mal 1000mg pro Tag) oder
Bromelain-POS 2 x tgl. 1Tbl.
Bepanthen-Salbe® (lokal)
Lorano® Pro1xtgl.

NUR auf Anordnung bzw. nach Rücksprache mit dem Arzt ist ein Antibiotikum nötig: Cefuroxim® 500 mg 2 x tgl. 1Tbl. oder Clindamycin® 600mg 3xtgl. 1Tbl. (bei Penicillin-Allergie)

nach Splintsentfernung: GeloSitin® Nasen-Spray
Abschwellendes Nasenspray 0,1% (Otriven®, Nasic®) NUR für 1-2 Wochen!
Nasendusche (mit Kochsalz-, Meersalz-, Emser-Lsg.) oder Emser® Nasenspray

Wasserstoffperoxid 3% 100ml
Q-Tips / Wattestäbchen