
Subject: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [Copperpot](#) on Sun, 24 Jan 2010 17:16:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute!

Bin jetzt 15 Tage Post-OP nach meiner Hattinger-HT Nun wollt ich euch um Rat fragen.

Wann darf ich mich wieder sportlich betätigen? Ich denke da an Lauftraining, Fußballtraining (Kopfbälle?), bissl Kraftraining mit Liegestützen und Co.?

Wie lange muss ich die vorsichtige Wäsche der transplantierten Zone mit ph-neutralem Shampoo durchziehen? Wann darf ich wieder normales Shampoo verwenden? Wann soll ich die Kopfhaut massieren, um die letzten Krusten herunterzubekommen? Darf ich da schon ohne Bedenken Hand anlegen? Was ich hier gelesen habe, sollten ja nach 14 Tage alle Grafts sicher sein ...

Hoffe ihr könnt mir helfen,

Ig Copperpot

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [nightwalker](#) on Sun, 24 Jan 2010 17:40:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Copperpot schrieb am Sun, 24 January 2010 18:16Hi Leute!

Bin jetzt 15 Tage Post-OP nach meiner Hattinger-HT Nun wollt ich euch um Rat fragen.

Wann darf ich mich wieder sportlich betätigen? Ich denke da an Lauftraining, Fußballtraining (Kopfbälle?), bissl Kraftraining mit Liegestützen und Co.?

Wie lange muss ich die vorsichtige Wäsche der transplantierten Zone mit ph-neutralem Shampoo durchziehen? Wann darf ich wieder normales Shampoo verwenden? Wann soll ich die Kopfhaut massieren, um die letzten Krusten herunterzubekommen? Darf ich da schon ohne Bedenken Hand anlegen? Was ich hier gelesen habe, sollten ja nach 14 Tage alle Grafts sicher sein ...

Hoffe ihr könnt mir helfen,

Ig Copperpot

15 Tage Post-OP?

Nähte/Klammern also schon raus? Schön, dann hast du ja schon das Schlimmste

überstanden.

Shampoos?

Wenn es sich vermeiden lässt - immer NUR mit lauwarmen Wasser den Kopf vorsichtig SPÜLEN - ohne Druck/starken Strahl also noch ein Weilchen so machen, bis du dir selbst absolut sicher bist, und sich auch nichts entzündet hat.

Wenn ein gutes Gefühl hast, dann nur mit sehr wenig Shampoo (vor dem Auftragen in den Händen gut aufschäumen!) und vorsichtig alles waschen, und wieder nur spülen - nix rubbeln.

Massieren?

Hier lesen ...

http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/mv/msg/3032/#m_sg_47332

Gratulier jedenfalls zur Baustelle am Hinterkopf bis an dein Lebensende!

Denn wieso solltest du anders enden, als ZIG-Tausende vor dir?

Narbe?

Die nächsten 6 - 8 Monate nicht mal feste furzen oder niesen oder auf der Toilette zu viel Druck ausüben.

Da du aber alleine all diese kleine Dinge NIEMALS in deinem Leben vermeiden wirst könntest, wirst auch du in Zukunft unter den Zig-Tausenden landen - wetten?

Grüße!

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [Ka\\$h](#) on Sun, 24 Jan 2010 22:05:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nightwalker schrieb am Sun, 24 January 2010 18:40
Gratulier jedenfalls zur Baustelle am Hinterkopf bis an dein Lebensende!

was ist denn mit dem Satz gemeint?

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [Trebliq](#) on Sun, 24 Jan 2010 22:18:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn vorher die richtige Baufirma ausgewählt wird, ist das Risiko doch geringer eine lange

Baustelle zu haben!

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen

Posted by [Blue-Think](#) on Mon, 25 Jan 2010 07:27:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Wann darf ich mich wieder sportlich betätigen? Ich denke da an Lauftraining, Fußballtraining (Kopfbälle?), bissl Krafttraining mit Liegestützen und Co.?

Hast du dich eigentlich mal in diesem Forum vorher informiert???

6 Monate nothing!!

Nach 15 Tagen PostOP muss man nicht mehr soooo mega vorsichtig umgehen, wie es hier nightwalker beschrieben hat...

Zitat: Shampoos?

Wenn es sich vermeiden lässt - immer NUR mit lauwarmen Wasser den Kopf vorsichtig SPÜLEN - ohne Druck/starken Strahl also noch ein Weilchen so machen, bis du dir selbst absolut sicher bist, und sich auch nichts entzündet hat.

Wenn ein gutes Gefühl hast, dann nur mit sehr wenig Shampoo (vor dem Auftragen in den Händen gut aufschäumen!) und vorsichtig alles waschen, und wieder nur spülen - nix rubbeln.

Nach 14 Tagen sind die Grafts safe und ein ph-neutrales Shampoo sollte man schon nehmen... Das machen auch hier diesem Forum ca. vermutete 99 % der User... Du kannst ruhig leicht massieren, sprich kreisende Bewegungen.... Du kannst auch dein Kopf unter Wasser halten (gefüllte Schüssel oder Badewanne mit warmen Wasser). Wäre ein Versuch, die Krusten aufzuweichen... Hat mir und ein paar andere User recht gut geholfen... Aber wie schon nightwalker geschrieben hat, würde ich auch nicht rubbeln oder kratzen....

LG

Blue-Think

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [Copperpot](#) on Mon, 25 Jan 2010 08:08:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für deine Antwort Blue-Think

Ich hab mich in diesem Forum recht gut informiert, das mit den 6 Monaten nothing les ich aber trotzdem das erste Mal. Ich nehme an bei "nothing" sind auch gewisse Aktivitäten mit meiner Freundin inkludiert?

Ig, Copperpot

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [Blue-Think](#) on Mon, 25 Jan 2010 08:17:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Copperpot schrieb am Mon, 25 January 2010 09:08danke für deine Antwort Blue-Think

Ich hab mich in diesem Forum recht gut informiert, das mit den 6 Monaten nothing les ich aber trotzdem das erste Mal. Ich nehme an bei "nothing" sind auch gewisse Aktivitäten mit meiner Freundin inkludiert?

Ig, Copperpot

Sex darfst du ruhig haben, ansonsten würden wir ja zum Rentier...

"Nichts" in dem Sinne war gemeint, dass du nichts machst was zu Spannung führt....Und dazu gehören zum Beispiel die Aktivitäten, die du bereits schon erwähnt hattest...

Zitat:bissl Krafttraining mit Liegestützen und Co.?

Leichtes Lauftraining denke ich sind nach ca 4 Monaten unproblematisch...

LG

Blue

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [NW5a](#) on Mon, 25 Jan 2010 10:03:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein nicht verarbeitetes Traumata, an dem alle Teil haben sollen.

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen

Posted by [Werder.Christian](#) on Mon, 25 Jan 2010 11:04:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Copperpot schrieb am Sun, 24 January 2010 18:16Hi Leute!

Bin jetzt 15 Tage Post-OP nach meiner Hattinger-HT Nun wollt ich euch um Rat fragen.

Wann darf ich mich wieder sportlich betätigen? Ich denke da an Lauftraining, Fußballtraining (Kopfbälle?), bissl Krafttraining mit Liegestützen und Co.?

Wie lange muss ich die vorsichtige Wäsche der transplantierten Zone mit ph-neutralem Shampoo durchziehen? Wann darf ich wieder normales Shampoo verwenden? Wann soll ich die Kopfhaut massieren, um die letzten Krusten herunterzubekommen? Darf ich da schon ohne Bedenken Hand anlegen? Was ich hier gelesen habe, sollten ja nach 14 Tage alle Grafts sicher sein ...

Hoffe ihr könnt mir helfen,

Ig Copperpot

Hi,
willkommen im Club, ich bin heute genau 14 Tage Post OP und habe die OP auch bei

oder? Auch in Rumänien?

Hier ist mein Bericht:

<http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/t/3051/>

- Lauftraining nach 3 Wochen
- Fußballtraining wegen der Kopfbälle, würde ich min 6 Monate nicht betreiben.
- Krafttraining nach 3 Monaten und Training was den Rücken betrifft frühestens nach 6 Monaten.
- Die transplantierte Zone solltest du mit ph-neutralem Shampoo 14 Tage lang 1x Täglich waschen.
- Um die Krusten gut abzubekommen hilft, über Tag ein nasses Handtuch auf dem Kopf

legen und abends zum schlafen K Y Gel. Hilft sehr gut!

- Nach 14 Tagen sind die Grafts fest.

LG

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [Werder.Christian](#) on Mon, 25 Jan 2010 11:11:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Copperpot schrieb am Mon, 25 January 2010 09:08danke für deine Antwort Blue-Think

Ich hab mich in diesem Forum recht gut informiert, das mit den 6 Monaten nothing les ich aber trotzdem das erste Mal. Ich nehme an bei "nothing" sind auch gewisse Aktivitäten mit meiner Freundin inkludiert?

Ig, Copperpot

Sex ist in den ersten 7 Tage nach der Op Verboten! Danach Okay. So steht es in der Broschüre, die du sicher auch von Hattingen Hair bekommen hast.

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [Blue-Think](#) on Mon, 25 Jan 2010 11:15:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Werder.Christian schrieb am Mon, 25 January 2010 12:04Copperpot schrieb am Sun, 24 January 2010 18:16Hi Leute!

Bin jetzt 15 Tage Post-OP nach meiner Hattinger-HT Nun wollt ich euch um Rat fragen.

Wann darf ich mich wieder sportlich betätigen? Ich denke da an Lauftraining, Fußballtraining (Kopfbälle?), bissl Kraftraining mit Liegestützen und Co.?

Wie lange muss ich die vorsichtige Wäsche der transplantierten Zone mit ph-neutralem Shampoo durchziehen? Wann darf ich wieder normales Shampoo verwenden? Wann soll ich die Kopfhaut massieren, um die letzten Krusten herunterzubekommen? Darf ich da schon ohne Bedenken Hand anlegen? Was ich hier gelesen habe, sollten ja nach 14 Tage alle Grafts sicher sein ...

Hoffe ihr könnt mir helfen,

Ig Copperpot

Hi,
willkommen im Club, ich bin heute genau 14 Tage Post OP und habe die OP auch bei

oder? Auch in Rumänien?

Hier ist mein Bericht:

<http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/t/3051/>

- Lauftraining nach 3 Wochen
- Fußballtraining wegen der Kopfbälle, würde ich min 6 Monate nicht betreiben.
- Krafttraining nach 3 Monaten und Training was den Rücken betrifft frühestens nach 6 Monaten.
- Die transplantierte Zone solltest du mit ph-neutralem Shampoo 14 Tage lang 1x Täglich waschen.
- Um die Krusten gut abzubekommen hilft, über Tag ein nasses Handtuch auf dem Kopf legen und abends zum schlafen K Y Gel. Hilft sehr gut!
- Nach 14 Tagen sind die Grafts fest.

LG

Krafttraining würde ich auch nicht nach 3 Monaten machen...

LG

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen

Posted by [Werder.Christian](#) on Mon, 25 Jan 2010 11:48:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Blue-Think

Es sind keine Erfahrungswerte von meiner Seite, ich gebe nur das wieder, was ich aus meiner Anweisung für die Zeit nach der OP entnommen habe (Seite 4) und dort steht:

Wir empfehlen, dass Sie eine Woche nach dem Eingriff von körperlichen Anstrengungen absehen... Wenn Sie frühestens nach einer Woche mit gemäßigten sportlichen Übungen beginnen...

...Es ist ratsam, dass Sie mindestens 3 Monate nach dem Eingriff nicht schwer heben...

... Verzichten Sie 1 Monat nach dem Eingriff auf Bauchmuskeltraining...
...Gehen Sie in den ersten 2-3 Wochennach dem Eingriff nicht schwimmen...
...Sehen Sie eine Woche lang von sexuellen Aktivitäten ab...

Mit dem Krafttraining ist von meiner Seite gemeint, leichtes Training der Arme, Beine etc. ohne jegliche Beteiligung der Nacken und Rückenmuskulatur. Diese sollte man aller frühestens nach 6 Monaten trainieren. Ich werde mir sogar bis zu einem Jahr Zeit lassen mit dem Rückentraining.

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [pluggy](#) on Mon, 25 Jan 2010 13:54:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Angabe von 1 Monat auf's Bauchmuskeltraining zu verzichten ist mMn viel zu kurz. Würde mind. 3 Monate darauf verzichten und auch nur dann, wenn korrekt ausgeführt. Ich hab schon genug Typen gesehen, die z.B. die Crunches komplett falsch ausführen, indem sie mit beiden Händen am Hinterkopf anreissen und dadurch das Kinn fast bis zum Schlüsselbein bringen!

Achtung: Selbst wenn ich Bizeps trainiere (z.B. Scott-Curls) oder Bein (z.B. Beinbeuger am Bauch liegend) übe ich mehr oder weniger Spannung auf die Nacken- und Rücken-muskulatur aus.

Einzig Bein-Übungen, bei denen der Rücken entlastet ist, erscheinen mir nach 3M geeignet, wie Beinpresse (wichtig Kopf aufliegend), Radfahren liegend. Für den Bauch wären evtl. isometische Übungen auf der Matte möglich. Allzu viele unbedenkliche Übungen fallen mir jedoch nicht ein.

Wer sich nicht sicher ist, sollte Finger komplett vom Krafttraining lassen!
Joggen sollte hingegen unbedenklich sein.

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [nightwalker](#) on Mon, 25 Jan 2010 14:16:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Werder.Christian schrieb am Mon, 25 January 2010 12:48
(Seite 4) und dort steht:
Wir empfehlen, dass Sie

- eine Woche nach dem Eingriff von körperlichen Anstrengungen absehen...
- Wenn Sie frühestens nach einer Woche mit gemäßigten sportlichen Übungen

beginnen...

- Es ist ratsam, dass Sie mindestens 3 Monate nach dem Eingriff nicht schwer heben...
- Verzichten Sie 1 Monat nach dem Eingriff auf Bauchmuskeltraining...
- Gehen Sie in den ersten 2-3 Wochennach dem Eingriff nicht schwimmen...
- Sehen Sie eine Woche lang von sexuellen Aktivitäten ab...

Toll. In der Lebensqualität auch noch eingeschränkt - genau genommen wohl mehr als nur 6 - 8 Monate oder 1 Jahr ...

... womit wir wieder bei Kleinigkeiten wie z.B. kräftigem Furzen oder Niesen wären. Solche Dinge alleine, verursachen schon das Übel im Laufe der JAHRE!!

Zitat:

Wound closures:

Would closures from strip surgery were discussed in great detail by many doctors, each promoting their own prejudices. There was clearly no technique that was better than others to prevent scarring. Suggestions on trichophytic closures were one of the few bright spots, but the differences in the techniques used by the various doctors, in my opinion, ranged from effective to completely ineffective. In other words, getting a trichophytic closure is no guarantee of a great result from the technique and a trichophytic closure in one doctor's hands may be a radically different technique than the same procedure in another doctor's hands. Results ranged anywhere between wonderful and a complete failure.

Quelle:

<http://www.baldingblog.com/2009/07/31/notes-from-the-ishrs-2009-conference-part-2/>

Zu der Ansicht kommen also Haar-Chirurgen selbst. Also würde ich als Patient nicht wirklich auf Strip-Cheerleader hören, sondern eher mehr auf VETERANEN, die schon viele JAHRE ihre Strip-HTs hinter sich haben.

Und wer ist jetzt der Böse? Na die Haar-Chirurgen (Zitat), denn die haben das ja wieder mal selbst ganz genau überprüft und sind zu obigen Schlüssen gekommen, auf der ISHRS im letzten Jahr.

Und was jetzt? Na trotzdem werden einige weiter "guter Narben-Baumeister" spielen - ist ja auch so einfacher und schneller Geld zu verdienen. Was ist da so unklar?

Und ob da Patienten nach Jahren nachbehandeln wollen oder (zwangsläufig) müssen, ist denen aber sowas von wurscht ...

Ich z.B. würde heute nicht mal ne Strip-HT machen, selbst wenn mir jemand eine solche schenkt - mit folgender Begründung:

Einen großen Hautlappen vom Körper abtrennen, entspricht ganz extakt einer kleinen

Amputation. Und Amputationen an sich, haben schon so ihre Eigenheiten ...

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [Treblig](#) on Mon, 25 Jan 2010 14:44:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Nighti...

Deine Meinung in ehren,wann hattest du dir nochmal deine Narben verpassen lassen und vom wem?

Um Narben kommt man bei der ganzen Rubrik Schönheits-op`s nicht herum. Jede Brustvergrößerung z.b. ist mit einer Narbe verbunden. Interessierst danach die vollbusige Frau? Nee,die ist glücklich das es größer ist.

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [wiener39](#) on Mon, 25 Jan 2010 14:56:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich finde die dauernde diskussion um die narbe schon etwas übertrieben.....wenn man sich dem richtigen arzt anvertraut ist die narbe bei einer normalen haarlänge doch für einen aussenstehenden nicht erkennbar....und um den richtigen arzt zu finden verbringt man ja - wenn man halbwegs klug ist - sehr viel zeit hier.....somit sollte für forumsleser oder -schreiber das thema narbe doch gar kein thema sein

anm: selbst ein institut, welches hier nicht wegkommt (fast hätte ich geschrieben m...r *gg*) hat eine ordentliche narbe zusammengebracht.....aber eine gute narbe allein wird mich trotzdem nicht mehr in die hände dieser klinik treiben

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [Blue-Think](#) on Mon, 25 Jan 2010 15:29:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig schrieb am Mon, 25 January 2010 15:44@Nighti...

Deine Meinung in ehren,wann hattest du dir nochmal deine Narben verpassen lassen und vom wem?

Um Narben kommt man bei der ganzen Rubrik Schönheits-op`s nicht herum. Jede Brustvergrößerung z.b. ist mit einer Narbe verbunden. Interessierst danach die vollbusige Frau? Nee,die ist glücklich das es größer ist.

Auch FUE machen Narben. Aber ich glaube ihm geht es nicht um die Narbe Ansicht, sondern eher, dass die Narbe - wie bei ihm (so hatte ich es glaube ich mal gelesen) nach Jahren angefangen hat zu spannen....Am Anfang war noch alle OK und dann Jahre später fing es an....

Narben hin, Narben her....Früher wurden auch ganz andere Techniken angewandt...Aber nichtsdestotrotz zitiere ich gern mal ein Zitat von nightwalker:

Zitat:Interessierte Leser müssten somit zu dem Schluss kommen, dass ich geradezu ein „strip-hasser“ sein muss. Tja, mal sehen, ob dem so ist ...

http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/m/44847/?srch= strip+hasser#msg_44847

Nach den zahlreichen Posting hat nightwalker ab und zu durch die Blume seine FUT-Meinung abgegeben und wer zwischen den Zeilen lesen kann, der wird dann auch mitbekommen haben, dass er kein Strip mehr machen will....Zum Schluss wurde es noch mal mit das hier:

Zitat:Ich z.B. würde heute nicht mal ne Strip-HT machen, selbst wenn mir jemand eine solche schenkt - mit folgender Begründung:

Einen großen Hautlappen vom Körper abtrennen, entspricht ganz extakt einer kleinen Amputation. Und Amputationen an sich, haben schon so ihre Eigenheiten ...

bekräftigt.

Jeder hat seine Meinung und soll auch die Meinung vertreten...Nightwalker sieht es so, andere wiederum sehen es anders...Was ich nicht schön finde, ist, dass die Meinung immerwieder durch die Blume zu lesen ist und ein Newbie könnte sich daraus ziemlich verunsichern....Gerade bei einem Newbie der vielleicht NW5a oder höher ist, wird dann zu FUE greifen....Derjenige wird dann nicht gerade glücklich sein...Daher sagt man immer, dass beide Methoden seine "Daseinberechtigung" haben....

Nebenbei erwähnt....Es gibst auch Leute, die so tierisch unter dem Haarausfall leiden, dass es dem völlig egal sei, ob es vielleicht zu einer Spannung kommen könnte oder nicht....Hauptsache man hat wieder Haare auf dem Kopf....

Jeder Fall ist auch individuell...Nightwalker leidet unter die Spannung, so wie ich es verstanden habe (falls doch nicht, lasse ich mich gern eines Besseren belehren)...Andere haben wiederum keine Probleme...Hinzu kommt noch die Veranlungungssache, die sollte man auch nicht vergessen...

LG

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [Treblig](#) on Mon, 25 Jan 2010 15:37:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja Blue so sehe ich das,auch. Es ist Super wenn solche Leute wie Nightwalker ihr Wissen und auch Erfahrung einbringen. Die Erfahrung mit der Narbe ist natürlich für viele interessant. Man muß sich vorher auch bewußt sein das es ein Chirurgischer Eingriff ist-egal mit welcher Technik. Wie ich schon geschrieben habe,in der Medizin gibt es keine 100%-Garantie. Es bleiben uns zurzeit nur die verschiedenen Techniken,die mit Narben verbunden sind.

Trotz alle dem ist die Warnung davor gut!! Bewußt sollte sich das jeder machen....

Subject: Re: ein paar POST-OP Fragen
Posted by [bjoern](#) on Mon, 25 Jan 2010 18:29:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Um zu Copperpots Frage zurückzukommen, falls du bereits durch Muskeltraining in der Pre OP Zeit gegläntzt hast und nun Sorge hast, dass die Masse schwindet, kann ich dir Elektronische Geräte empfehlen, die die Muskeln kontrieren lassen (die Werdung ist ja zur Zeit voll mit solch welchen Geräten). Ich denke zwar nicht, dass du dadurch Masse weiter aufbaust, du kannst aber durch die ständige Muskel-Kontraktion ein schwinden der Masse vorbeugen.
