

---

Subject: kurz vor meiner ersten HT

Posted by [Werder.Christian](#) on Tue, 15 Dec 2009 07:09:03 GMT

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

---

Hi Leute,

ich werde mich im Januar einer HT unterziehen, ca. 4.000Grafts.

Hat jemand einen Tipp bezüglich eines Shampoos für nach der OP? Wie lange sollte ich dieses benutzen?

Wie oft habt ihr so eure Dehnungsübung für die hintere Kopfhaut gemacht? Ich mache es zur Zeit 4 bis 5 mal am Tag um die 2 Minuten.

---