
Subject: Schlafposition

Posted by [Teqqu](#) on Sat, 23 May 2009 05:19:12 GMT

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

Habe da eine Frage: bin jetzt 19 Tage post OP und habe halt bis jetzt versucht auf dem Rücken zu schlafen. Das wird aber so langsam etwas sehr anstrengend und daher frage ich mich, ob ich auch auf der Seite schlafen kann. Natürlich besteht dann die Gefahr, dass ich mich irgendwie unglücklich auf die Grafts drehe, aber ist das 19 Tage post OP überhaupt noch schlimm??? Wie habt ihr das gehandhabt????

Subject: Re: Schlafposition

Posted by [duda](#) on Sat, 23 May 2009 07:14:24 GMT

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

Nach 14 Tagen sind die alle fest. Kannst also ruhig auf der Seite schlafen.

Subject: Re: Schlafposition

Posted by [Blue-Think](#) on Sat, 23 May 2009 09:38:00 GMT

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

Ein Nackenkissen ist da sehr praktisch.....Mit dem Kissen kannst auch seitlich gut schlafen...Dein Kopf hängt dann oben ein bisschen in der Höhe....Aber wie schon geschrieben....nach 14 Tagen sind die Grafts felsenfest.....Dennoch war ich bis zu 4 Wochen vorsichtig.... auch wenn es um die Schlafposition ging....

Subject: Re: Schlafposition

Posted by [Teqqu](#) on Sat, 23 May 2009 10:00:58 GMT

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

Danke für die Antworten....

Subject: Re: Schlafposition

Posted by [floater](#) on Sun, 24 May 2009 18:09:06 GMT

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

..nach 19 Tagen sollt nimmer viel passieren..ist die Wundheilung ok ?

floater

Subject: Re: Schlafposition

Posted by [Teqqu](#) on Sun, 24 May 2009 21:43:36 GMT

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

Also was die Wundheilung angeht kann ich mich nicht beschwehren. Donorarea juckt es zwar hin und wieder mal aber ansonsten alles bestens. Grafts fallen täglich immer mehr aus und das ist schon hart aber sie kommen ja wieder. Fange ab morgen (Tag 21) mit Minox-Foam an und dem Aloe-Vera-Spray von NW5a da mittlerweile die Krusten auch fast komplett weg sind.

Was die Haut im Empfängerbereich und die Rötungen angeht kann ich nicht viel sagen, da da noch zu viele Haare sind, aber eine wirkliche Rötung kann ich auch noch nicht erkennen, kommt vermutlich noch. Aber meine Haut ansich soll sehr gut gewesen sein laut den Rahal-Techs die sich darüber gefreut haben, denn das Einsetzen der Grafts ging super schnell und sie hatten früher Feierabend.....

Subject: Re: Schlafposition

Posted by [snake2000](#) on Wed, 12 Aug 2009 14:48:41 GMT

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

so ne nackenrolle ist echt hilfreich. ich hatte anfangs zwei kissen benutzt, so das ich etwas schräg geschlafen habe. das war schwer, da ich gerne auf dem bauch oder seite liege nur gerade zu schlafen ist gar nicht so einfach
