
Subject: Die Nächte nach der OP :(
Posted by [Werder.Christian](#) on Sat, 16 Jan 2010 17:06:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo alle zusammen. Ich bin nun 5 Tage Post OP.
<http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/t/3051/>

Ich habe die letzten Nächte im 45 Grad Winkel mit Nackenrolle auf dem Rücken liegend verbracht. Aber dies mehr schlecht als recht...
Nun meine Frage, wie lange habt ihr nach der HT die Nächte so verbracht? Ich hörte 4 Nächte würden reichen, da dann ja die Grafts fest sind.

Subject: Re: Die Nächte nach der OP :(
Posted by [semtex](#) on Sun, 17 Jan 2010 00:29:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum kann man nicht einfach auf der Seite schlafen wenn die neuen Grafts eh auf dem Oberkopf sind?

Subject: Re: Die Nächte nach der OP :(
Posted by [NW5a](#) on Sun, 17 Jan 2010 08:59:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe 14 Tage in der Stellung geschlafen.

Subject: Re: Die Nächte nach der OP :(
Posted by [Blue-Think](#) on Mon, 18 Jan 2010 06:23:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Sun, 17 January 2010 09:59: Ich habe 14 Tage in der Stellung geschlafen.

Ich auch...

Der Mensch kann sich ja bekanntlicherweise an alles gewöhnen...

Mit dem Nackenkissen kann man aber sehr gut seitlich schlafen, da der Kopf teils über das Kissen hinausragt...

LG

Subject: Re: Die Nächte nach der OP :(
Posted by [bjoern](#) on Mon, 18 Jan 2010 19:57:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blue-Think schrieb am Mon, 18 January 2010 07:23NW5a schrieb am Sun, 17 January 2010 09:59Ich habe 14 Tage in der Stellung geschlafen.

Ich auch...

Der Mensch kann sich ja bekanntlicherweise an alles gewöhnen...

Mit dem Nackenkissen kann man aber sehr gut seitlich schlafen, da der Kopf teils über das Kissen hinausragt...

LG

Jo, bei mir war es ab der 3 Nacht kein Problem mehr und konnte ohne Probleme mit Oberkörper hoch schlafen. Ich habe dies 11 Nächte gemacht.

Subject: Re: Die Nächte nach der OP :(
Posted by [nightwalker](#) on Tue, 19 Jan 2010 02:00:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blue-Think schrieb am Mon, 18 January 2010 07:23
Mit dem Nackenkissen kann man aber sehr gut seitlich schlafen, da der Kopf teils über das Kissen hinausragt...
Genau das ist es.

Das Thema hatten wir aber schon HIER unlängst. Dort hab ich ja schon ein paar Ansätze (Möglichkeiten etc) gepostet. Und nach 4 Strips, denke schon, dass ich weiß, wie da der Hase läuft ...

Ob nach FUT- oder FUE-Op - eigentlich kein Unterschied. Etwas schneller und angenehmer dürfte die Sache mit FUE verlaufen. Dürfte man nach ein paar Tagen schon den (Hinter-)Kopf normal und angenehm in eine Kopfkissen tauchen - was bei einem entnommen Strip durch Nähte/Klammern nicht wirklich angenehm ist, selbst wenn noch so weich die Auflage ist. Erst unmittelbar NACH der Naht-/Klammern-Entfernung (etwa 8 - 10 Tage), ist die 1. Nacht dann plötzlich wieder ein wahrer Segen - soweit ich mich noch gut daran erinnere ...

Aber speziell für die ersten etwa mind. 4 - 5 Tage, gilt das was Blue-Think meint - gesamten Kopf eher "schwebend" halten beim Schlafen.
