

---

Subject: Ab wann wieder normal schlafen ?  
Posted by [tintim81](#) on Thu, 25 Aug 2011 10:22:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Leute,

Bin jetzt 5 Tage Post OP und langsam aber sicher macht mich die 45 Grad Schlafposition mit dem Nackenhörnchen echt verrückt !  
Dazu kommt noch die wahnsinnige Hitze hier im moment, hab letzte Nacht kaum ein Auge zugemacht !

Wie lange habt ihr gewartet bis ihr wieder normal geschlafen habt ???  
Hab vorher mal die Such Funktion bemüht, aber hab von 3 Tage bis 14 Tage alle möglichen Varianten gefunden...

Was ist den hier der allgemeine Konsens der Erfahrenen User wie lange man warten muss bis man wieder ganz normal schlafen kann !?!?

In meinen OP Anweisungen steht was von 3 Tagen wegen Schwellungen, aber die sind eh längst weg ich hab nur Angst meine Babys kaputt zu machen, wenn ich mich in der Nacht stundenlang darauf lege... das kann ich ja im Schlaf nicht steuern...

Danke für eure Hilfe

Ig

---

Subject: Aw: Ab wann wieder normal schlafen ?  
Posted by [DaWaMaHaDa](#) on Thu, 25 Aug 2011 14:52:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Versuche 14 Tage durchzuhalten. Ich hatte mir im Vorfeld 2 Nackenhörnschen gekauft. Damit klappte das ganz gut. Da bei mir auch die Schläfen bearbeitet wurden hatte ichs besonders schwer ne geeignete position zu finden. Also ich glaube, das ich in den ersten 14 Tagen nicht wirklich durchgeschlafen habe.

---

Subject: Aw: Ab wann wieder normal schlafen ?  
Posted by [tintim81](#) on Thu, 25 Aug 2011 15:16:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei mir wurden auch die Schläfen gemacht, aber mein Problem ist eher das mein Nackenhörnchen hinten auf die Narbe drückt und wenn ich den Kopf etwas zur Seite lege bekomme ich sehr schnell Nackenschmerzen...

Hab schon 200 Stellungen ausprobiert aber nichts davon ist wirklich das wahre...

Vielleicht wäre ein aufblasbares Nackenhörnchen besser da kann man ein bissl Druck wegnehmen !!?

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder normal schlafen ?

Posted by [DaWaMaHaDa](#) on Thu, 25 Aug 2011 15:43:05 GMT

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

---

Ich hab mich meist seitwärts auf meine Couch gelegt. Den Kopf auf die Lehne. Als Kissen hab ich das Nackenhörnchen genommen welches ich in Höhe des unteren Kopfes hatte. Der obere Teil des Kopfes hing so über das Kissen drüber in der Luft. So gings bei mir am besten.

Aber probieren geht über studieren. Wenn´s nicht klappt, dann halt Zähne zusammenbeißen. 5 Tage sind ja schon rum.

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder normal schlafen ?

Posted by [Michael G.](#) on Thu, 25 Aug 2011 17:34:10 GMT

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

---

Versucht doch mal im stehen zu schlafen, sowas sehe ich oft bei Leuten an Bushaltestellen.

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder normal schlafen ?

Posted by [Nicolai](#) on Fri, 26 Aug 2011 10:11:17 GMT

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

---

Ich würde auf jeden Fall noch ne Woche warten bis du wieder normal schläfst. Ab 14 Tage sind die Grafts so sicher das man wieder normal pennen kann.

Doof das auch deine Schläfen gemacht wurden, sonst hättest du jetzt schon versuchen können leicht auf der Seite zu schlafen.  
So würde ich jetzt aber noch warten.

Die ersten 2 Wochen sind echt die schlimmsten. Ich hatte die übelste Nackenverspannung meines Lebens. Aber da musst du nun durch.  
Wer schön sein will muss leiden, das lässt sich leider nicht vermeiden.

---

Vielleicht kannst du dir irgendeine Art Ring besorgen. Kennst du das Loch auf den Massagenbänken wo man sein Gesicht reinlegt? Sowas wäre doch echt perfekt. Oder zumindest sowas ähnliches.

P.s. Ich habe mir ein gerolltes Handtuch in den Nacken gelegt, damit die Narbe nicht auf dem Kissen liegt. Das aber nicht sehr bequem.

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder normal schlafen ?  
Posted by [psi50](#) on Fri, 19 Jun 2015 19:42:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also mir wurde gesagt die Grafts wären nach 7 Tagen fest. Heute ist bei mir der 7te Tag und ich werde auf jedenfall normal (also zur Seite) schlafen, wieso sollten den die Grafts rausfallen? Ich reibe mein Kopf ja nicht am Kissen sondern rolle ja nur darüber

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder normal schlafen ?  
Posted by [wiederhaare19](#) on Fri, 19 Jun 2015 20:59:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab vom ersten Tag an beim Schlafen auf der Seite gelegen und auf dem Rücken.

Ist nichts passiert!!!

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder normal schlafen ?  
Posted by [psi50](#) on Sat, 20 Jun 2015 10:08:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Genau,

hab gestern mich mehrmals auf die Seite umgedreht und Heute morgen alles noch dran  
Ich kann sowieso nicht mehr nur auf dem Donor liegen (unangenehm) und auf dauer muss ich Schmerzmittel nehmen.

Also keine Angst es passiert nichts

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder normal schlafen ?  
Posted by [Monsieur\\_M](#) on Mon, 12 Oct 2015 13:47:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also scheint es gar nicht so notwendig zu sein, wie du es machst, wie ich hier lese. Das klingt

---

natürlich gut. Dann weiß ich das für mich schon mal.

---