
Subject: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Pame](#) on Mon, 26 Dec 2011 23:17:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits,

ich muss bald wieder meinem Nebenjob nachgehen und da ich unmöglich mit meinen kurzen Haaren in der Öffentlichkeit mich sehen lassen möchte, komme ich nicht drum rum eine Mütze zu tragen.

Jetzt stellt sich mir die Frage, ab wann haltet ihr es für empfehlenswert über eine Dauer von z.B. 5-8 Stunden (so lange sind meine Schichten) eine Mütze zu tragen? Und ab wann kann man wieder anstrengende Sachen machen und schwitzen? Wie ist es z.B. mit Sex;)?

Ich würde gerne die Woche wieder arbeiten, ist kein körperlich anstrengender Job und würde gerne so eine Mütze tragen:

<http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/fa/12176/1/>

Ist halt etwas eng anliegend, ist das ein Problem über mehrere Stunden?

Laut Post-Op Instructions wird davon abgeraten körperlich anstrengende Sachen in den ersten 3 Wochen zu machen und bei der Sache mit der Mütze wird nur empfohlen keine eng anliegende Mütze zu tragen ohne jegliche Zeitangabe.

Würde mich über ein paar Expertenmeinungen freuen;).

Grüße

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [banjo](#) on Tue, 27 Dec 2011 12:34:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pame schrieb am Tue, 27 December 2011 00:17Hallo allerseits,

ich muss bald wieder meinem Nebenjob nachgehen und da ich unmöglich mit meinen kurzen Haaren in der Öffentlichkeit mich sehen lassen möchte, komme ich nicht drum rum eine Mütze zu tragen.

Jetzt stellt sich mir die Frage, ab wann haltet ihr es für empfehlenswert über eine Dauer von z.B. 5-8 Stunden (so lange sind meine Schichten) eine Mütze zu tragen? Und ab wann kann man wieder anstrengende Sachen machen und schwitzen? Wie ist es z.B. mit Sex;)?

Ich würde gerne die Woche wieder arbeiten, ist kein körperlich anstrengender Job und würde gerne so eine Mütze tragen:

<http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/fa/12176/1/>

Ist halt etwas eng anliegend, ist das ein Problem über mehrere Stunden?

Laut Post-Op Instructions wird davon abgeraten körperlich anstrengende Sachen in den ersten 3 Wochen zu machen und bei der Sache mit der Mütze wird nur empfohlen keine eng anliegende Mütze zu tragen ohne jegliche Zeitangabe.

Würde mich über ein paar Expertenmeinungen freuen;).

Grüße

Warum hast du nicht schon vor der HT an das gedacht? Die ht ist noch keinen monat her oder? Kannst du nicht noch 1-2 wochen urlaub nehmen/Krankenstand etc?

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Pame](#) on Tue, 27 Dec 2011 12:45:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab ich ja, es hieß die ersten 3 Wochen keine anstrengenden Sachen machen bzw. kein schwitzen, daher habe ich mir auch knapp 3 Wochen frei genommen. Ende dieser Woche sind dann 3 Wochen seit der HT vergangen.

Ich würde aber gerne wissen wie die Leute hier das sehen. Ich würde am liebsten heute noch in die Arbeit gehen, ich bin nämlich jetzt etwas über 2 Wochen nur noch daheim und ich gehe hier ein... und ich denke das ist auf Dauer auch nicht toll für die Grafts wenn man sich kaum bewegt;D.

Wäre nett wenn jemand genau auf meine Fragen vom Eröffnungspost eingehen könnte;).

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Ruul](#) on Tue, 27 Dec 2011 12:47:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab zwar keinen Plan zu der Thematik, aber Vorsicht ist immer besser als Nachsicht

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Pame](#) on Tue, 27 Dec 2011 12:53:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ruulkasar schrieb am Tue, 27 December 2011 13:47Ich hab zwar keinen Plan zu der Thematik, aber Vorsicht ist immer besser als Nachsicht

Ja so sehe ich das eigentlich auch.... Wollte ja eigentlich schon heute in die Arbeit, aber hab schon etwas Angst, denn 3 Wochen sind noch nicht vorbei und immerhin habe ich viel Geld ausgegeben....

Wenn auch nur ein Graft durch eine voreilige Aktion flöten geht würde ich mir das nie verzeihen;D.

Naja werde mal heute bisl spazieren gehen damit die Durchblutung bisl gefördert wird, aber ohne Basecap gehe ich net raus;D.

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Tsquared.](#) on Tue, 27 Dec 2011 13:24:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit mütze wäre ich noch vorsichtig, aber ich war ab Tag 6 schon wieder ganz normal unterwegs (spazieren, kino usw.) und bin heute 10 tage nach meine HT auch wieder in der arbeit und es merkt wirklich niemand. Versteh dich da nicht ganz, wieso du ne mütze tragen willst, ich meine die grafts sind ja noch da oder?

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Pame](#) on Tue, 27 Dec 2011 13:34:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tsquared. schrieb am Tue, 27 December 2011 14:24Mit mütze wäre ich noch vorsichtig, aber ich war ab Tag 6 schon wieder ganz normal unterwegs (spazieren, kino usw.) und bin heute 10 tage nach meine HT auch wieder in der arbeit und es merkt wirklich niemand. Versteh dich da nicht ganz, wieso du ne mütze tragen willst, ich meine die grafts sind ja noch da oder?

Mir geht es nicht um die Grafts, sondern ich hasse einfach Kurzhaarfrisuren.... ich mag das nicht und mag mich so auch nicht zeigen, ist wohl ein langjähriger Komplex den wahrscheinlich hier nur die wenigsten verstehen können:/.

Also nirgendwo steht, dass man keine Basecap tragen kann, man sollte halt die Mütze nicht zu lange tragen denke ich... Hatte schon in der ersten Woche eine Basecap für ca. 1 Stunde an.

Ich weiß jetzt einfach nicht ob ich in die Arbeit soll und wenn ja ob ich dort die Mütze so lange tragen sollte... denn ohne Mütze wäre es für mich eine große Überwindung, zu mal ich mit über 100 Leuten am Tag zu tun habe:(.

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [mischalke](#) on Tue, 27 Dec 2011 18:51:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Sorry, hattest Du FUT oder FUE? Bin jetzt 4 Wochen Post OP (FUE). Baseball Cap habe ich gleich getragen und Sport mache ich jetzt auch wieder.

LG Mischalke

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Pame](#) on Tue, 27 Dec 2011 19:59:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mischalke schrieb am Tue, 27 December 2011 19:51Hallo,

Sorry, hattest Du FUT oder FUE? Bin jetzt 4 Wochen Post OP (FUE). Baseball Cap habe ich gleich getragen und Sport mache ich jetzt auch wieder.

LG Mischalke

Hab FUE gehabt. Hast du die Cap gleich nach der OP schon getragen? Und ab wann hast arbeiten angefangen?

Ich habe heute die Wollmütze, deren Bild ich oben gepostet habe, getragen, so ca. 20 Minuten und als ich in der Arbeit ankam und die Mütze ablegte, waren die Haare nach vorne platt gedrückt und Schweißperlen haben sich vorne angesammelt... Hab voll die Panik bekommen, dachte jetzt ist alles vorbei;D. Hab den Schweiß mit einem Tempo abgetupft und jetzt habe ich in den sauren Apfel gebissen und ohne Mütze gearbeitet, echt eine Überwindung für mich aber Hauptsache den Grafts geht's gut...

Kann das jetzt in irgendeiner Form schädlich für die Grafts gewesen sein? Op ist jetzt 2 1/2 Wochen her.

Bitte sagt mir, dass alles ok ist, aber bitte sagt mir auch die Wahrheit;D.

Voll der Schock, ab jetzt wenn ich Mütze trage, dann nur noch Base-Cap und das auch nur wenn ich unterwegs bin.

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [mischalke](#) on Wed, 28 Dec 2011 06:36:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Keine Panik...ja, Baseball Mütze habe ich gleich getragen und sollte laut Dr. Özgür auch kein Problem sein. Musste ja irgendwie nach Deutschland zurück. Ich habe die Mütze halt nich ganz so eng gemacht. Etwas Schweiß wird auch o.k. sein. Durch die Creme und etwas Schweiß (unter der Mütze) haben sich meine Blutkrusten auch sehr gut gelöst. Die ersten 2 Wochen war ich komplett zu Hause (ohne Kopfbedeckung). Nach 3 Wochen wieder zur Arbeit. Kein Problem.

Entspann Dich...

LG Mischalke

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Brosec](#) on Sun, 01 Jan 2012 12:53:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi werde auch demnächst eine Fue bei Keser machen, werde allerdings schon 10 tage nach der OP wieder arbeiten müssen, mehr frei zu bekommen war leider nicht möglich. Meint ihr das ist Ok? (Keine körperliche arbeit)

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [fineliner](#) on Sun, 01 Jan 2012 13:06:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brosec schrieb am Sun, 01 January 2012 13:53Hi werde auch demnächst eine Fue bei Keser machen, werde allerdings schon 10 tage nach der OP wieder arbeiten müssen, mehr frei zu bekommen war leider nicht möglich. Meint ihr das ist Ok? (Keine körperliche arbeit)

Bei Keser geht das OK !

Gruss fineliner

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Pame](#) on Sun, 01 Jan 2012 18:12:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab noch mal mit Mehmet gesprochen, nach 10 Tagen solltest du ohne Probleme wieder arbeiten können, erst recht wenn es keine körperliche Arbeit ist.

Mütze kannst natürlich immer tragen, würde ich aber so oft es nur geht vermeiden, für mich war es ein schwieriger Schritt, aber Mütze ist auch für ganz normale Haare nicht gut, also am besten das auf ein Minimum reduzieren.

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Brosec](#) on Mon, 02 Jan 2012 11:09:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hattest du ein Verband am Kopf auf der Rückreise, oder wie ist das abgelaufen?

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Pame](#) on Mon, 02 Jan 2012 11:32:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Verband wurde schon ein Tag nach der letzten OP-Session entfernt;). Danach lief ich erstmal ohne Mütze rum, weil ich mir Urlaub genommen hatte und die ersten 1-2 Wochen eh nur zu Hause war;D.

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Brosec](#) on Mon, 02 Jan 2012 19:51:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich meine während der Heimreise im Flieger?

Subject: Aw: Nach HT ab wann Mütze + schwitzen?
Posted by [Pame](#) on Mon, 02 Jan 2012 19:55:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brosec schrieb am Mon, 02 January 2012 20:51Ich meine während der Heimreise im Flieger?

Da hast du keinen Verband mehr... den Tag nach der OP läufst du ohne irgendwas rum. Von diesem Zeitpunkt an ist dein Kopf und die Luft eins;)
