
Subject: 5 Wochen post OP

Posted by [Romualdo](#) on Thu, 03 Jan 2013 07:34:51 GMT

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

hallo zusammen!

bin mit heutigem tage 5 wochen post fut! eine großzahl der transplantate hat sich, samt krusten, verabschiedet. die narbe sieht zunehmend besser aus und es sind kaum noch schmerzen zu spüren.

nun meine frage(n) an die profis:

1) ich habe für die narbe bepanthen verwendet. wie lange soll ich die salbe für die narbe noch verwenden? sollte man ab einer gewissen zeit etwas anderes verwenden? habe im forum etwas über eine "narben 1x1" von dr lindsey gelesen - leider konnt ich das nicht öffnen!

2) im empfängerbereich sind die krusten zum glück weg. soll ich dafür auch weiter ein pflegeprodukt verwenden? oder was habt ihr für den empfängerbereich verwendet?

3) das leidige thema - sport: kann/soll/darf man nach 5 wochen zumindest wieder radfahren, laufen oder beintraining machen? an den oberkörper zu denken ist eh noch viel zu früh, aber nur spazieren zu gehen wird schon langsam langweilig. außerdem is sport bei mir beruflich bedingt ein großes thema!

ich hoffe auf eure guten tips - mit bestem dank im voraus!!!

Subject: Aw: 5 Wochen post OP

Posted by [monaco73](#) on Thu, 03 Jan 2013 08:02:11 GMT

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

hallo

sag mal hat dir dein arzt keine post anweisungen gegeben ??
wenn ja schwache leistung!!

also schweisstreibenden sport also ausdauer radfahren lockeres joggen ect.
kannst jetzt schon wieder machen !
aber kein kraftsport nichts was anstrengt mind 3 monate wegen der narbe das sie schmal bleibt !
und kauf dir ne creme speziel für die behandlung von narben
gibts in jeder apotheke fängt mit C an han leider den namen vergessen

ansonsten kann vorne aloevera gel oder dein bepanthen so lang verwenden bis die rötung weg ist!

ng

Subject: Aw: 5 Wochen post OP
Posted by [MaxPower35](#) on Thu, 03 Jan 2013 08:44:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo monaco73,

i.d.R. solltest Du Post-OP-Anweisungen erhalten haben; da steht auch was zum Thema Sport, generelle Anstrengung (und sogar Sex!) drin.

Pauschal kann man sagen:

- Vermeide auf jeden Fall Zug auf der Narbe, d.h. genau den Bereich, der durch eine FUT am stärksten beansprucht wurde. Dinge wie Gewichte reißen, beim Umzug helfen, aber auch Kart-Fahren solltest Du vermeiden.
- Übermäßiges Schwitzen ist sone Sache. Ich habe es vermieden, damit ich die Krustenbildung und -Abfall nicht durch Porenöffnung und Schweißproduktion "störe" - ich denke aber, ein paar Wochen nach der OP sollten 45min. Fahrradfahren drin sein!

Für die Wundheilung/ Rötung habe ich

- die mitgegebene Creme bis zum letzten Tropfen benutzt
- K-Y-Gel gekauft (im Grunde Gleitcreme, aber absolut ohne Nebenstoffe und pure Feuchtigkeit (das ist gut für die Grafts)
- die Narbensalbe "Contractubex" gekauft. Achtung: Die ist recht teuer (18€/Tube), aber sehr ergiebig und gut. Die soll sogar bei älteren Narben noch geweberegulierend wirken und die Narbenwucherung im Griff halten.
- auf jegliches Erwachsenen-Shampoo verzichtet - nur Ultra-Sensitive Baby-Zeugs. Ist ungewohnt, schont aber die Kopfhaut, da weniger Chemie drin ist. In Schauma und Co. ist ja -je nach Sorte- viel drin (Anti-Ziepe, Glanz und Schwung, usw.)

Und das Wichtigste: Finde eine Marke und Dosierung, die passt! Viele schwören auf Aloe Vera, die nächsten auf Panthenol-Spray. Ich habe bemerkt, dass es sehr individuell ist und bei dem einen schnell eingezogen ist, während der nächste über einen unangenehmen "Film" klagt. Ich finde, nach der Investition in die Haare kommt es auf 10€ nicht an. Also rein in die Apo und/ oder Drogerie und umsichtig eingekauft.

Ich hoffe, ich konnte dir helfen!

Subject: Aw: 5 Wochen post OP
Posted by [Romualdo](#) on Mon, 07 Jan 2013 16:37:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für eure Antworten!

Habe natürlich eine Post-OP-Anweisung bekommen, aber im Forum sind genug Leute, die einem zusätzlich gute Ratschläge geben können, weil sie persönliche Erfahrungen gemacht haben.

Nochmals Danke...

Subject: Aw: 5 Wochen post OP
Posted by [Romualdo](#) on Tue, 22 Jan 2013 09:27:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo leute!

bin nun 8 wochen post op. hat jemand von euch auch nach 8 wochen noch bepanthen wundsalbe für die narbe verwendet?

hab mich in einer apotheke erkundigt. es gibt von bepanthen auch ein narbengel - angeblich ähnliche wirkung wie contractubex. hat damit jemand erfahrungen von euch?

bg,

Subject: Aw: 5 Wochen post OP
Posted by [JohnBello](#) on Tue, 22 Jan 2013 10:52:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Bepahten kannst du eigentlich immer draufknallen. Würd das am besten vom eigenen empfinden machen. wenn du dich etwas verspannt und zäh anfühlst am hinterkopf dann mach es dir drauf.
