
Subject: "Schlaf"-Tipps

Posted by [ispera](#) on Sun, 11 Nov 2007 09:15:25 GMT

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

An die Transplantierten:

Habt Ihr mir Tipps, wie Ihr die Nächte in den Tage nach der OP verbracht habt.

Ich schlafe jetzt nicht mehr mit hochgestelltem Kopf, da ich eh keine Schwellung mehr habe.

Jedoch schmerzen und drücken die Klammern der Naht beim Schlafen auf dem Hinterkopf doch schon sehr und an ein Durchschlafen ist somit nicht zu denken.

Allerdings habe ich Angst, auf der Seite zu schlafen, da ich nicht auf den Grafts liegen will, oder ab wann kann man das wieder?

Ist da nur in den ersten 3 Tagen Vorsicht geboten, nicht auf der transplantierten Fläche zu liegen??

Bin jetzt 6. Tag Post OP.

Danke für Eure Tipps...

Subject: Re: "Schlaf"-Tipps

Posted by [lemone](#) on Sun, 11 Nov 2007 09:34:36 GMT

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

Hallo ispera

Bei meinen Früheren OP's hatte ich jeweils die ersten 2 oder 3 Nächte aufrecht im wahrsten Sinne "geschlafen", danach habe ich einfach das Kopfteil ganz wenig hoch gestellt und normal geschlafen.

Hat meines Erachtens keine Nachteile gebracht, die Schwellungen waren auch nicht auszumachen.

Grüsse

Lemone

Eine Frage an Dich: wie behandelst du die Empfängerzonen?

Subject: Re: "Schlaf"-Tipps

Posted by [NW5a](#) on Sun, 11 Nov 2007 10:10:14 GMT

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

Hast du Klammern oder Fäden ?

Gruß

Subject: Re: "Schlaf"-Tipps
Posted by [ispera](#) on Sun, 11 Nov 2007 10:12:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die ersten 3 Nächte hab ich auch so geschlafen, wegen der Schwellung, welche bei mir aber wirklich nur sehr sehr gering war und wie gesagt jetzt vollkommen verschwunden ist.

Ich habe Klammern bekommen, denke mit Fäden wärs nicht so schlimm, aber die Klammern von einem Ohr zum andern lassen ein angenehmes Liegen auf dem Hinterkopf und auf der Seite nicht zu, da wäre nur ein Schlafen auf dem Bauch möglich, allerdings habe ich da Angst, dass ich auf einem Teil (Schläfe) mit Grafts liege, oder wär das nicht mehr schlimm am 6. Tag?

Subject: Re: "Schlaf"-Tipps
Posted by [NW5a](#) on Sun, 11 Nov 2007 10:14:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde sagen doch, erst ab Tag 14 sollen die Grafts "fest" sein. Ich habe immer auf dem Rücken/Seite geschlafen. Das hat mit Fäden funktioniert.

Sonst hat Hattingen aber auch Fäden benutzt oder ?

Subject: Re: "Schlaf"-Tipps
Posted by [ispera](#) on Sun, 11 Nov 2007 10:16:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sorry, ganz vergessen...
Die Empfängerzone behandel ich folgendermassen:

Ab 3. Tag nach der OP 2x täglich mit ph-neutralem Shampoo einseifen und mit leichten, kreisenden Bewegungen mit leichtem Druck sanft massieren, danach Regaine aufsprühen und danach K-Y Gleitcreme auftragen, hilft dass sich die Krusten schneller lösen (diese Creme trage ich auch auf die Narbe auf).

Wie gesagt, 2x täglich 2 Wochen lang....

Was mich zuversichtlich stimmt ist, dass alle Grafts seit Montag schon deutlich gewachsen sind, es "kratzt" nicht mehr so beim Berühren, also wie beim Bart rasieren auch.

Meine Theorie wäre, wenn die Grafts von Anfang an wachsen, werden sie auch nach dem Ausfallen wiederkommen, kann da auch falsch liegen, aber wäre für mich sinnvoll.

Ich bin eh noch in der Phase wo ich denke, bei mir wachsen sie ohne zuerst auszufallen, aber ich glaube, das hat jeder gehofft.
Egal, sollen sie ausfallen, bin ja vorbereitet, nur..... sie sollen auch schnellstmöglichst wiederkommen

Subject: Re: "Schlaf"-Tipps
Posted by [ispera](#) on Sun, 11 Nov 2007 10:18:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also bei mir haben sie keine Fäden benutzt, hab ja ne ordentliche Narbe bei 3000+ Grafts, eventuell verwenden sie diese bei kleineren OP's, kann ich nicht sagen.

Subject: Re: "Schlaf"-Tipps
Posted by [NW5a](#) on Sun, 11 Nov 2007 10:19:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau, umso schneller sie ausfallen, umso eher kommen sie wieder

Subject: Re: "Schlaf"-Tipps
Posted by [ispera](#) on Sun, 11 Nov 2007 10:20:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...hat auch was diese Weisheit

Werde sie nun täglich zum Ausfallen animieren und mit ihnen sprechen, bei den Pflanzen soll dies ja auch wirken

Subject: Re: "Schlaf"-Tipps
Posted by [lemone](#) on Sun, 11 Nov 2007 10:22:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ipsera

Danke für die Antwort!

Hast du keine Angst mit der K-Y Gleitcreme, die verschliesst die Grafts, so dass keine Luft dazukommt.

Dafür trocknen sie nicht aus.

Hast du mal geachtet, die Stellen wo K-Y aufgetragen wird, härtet fast wie Klebstoff aus (einfach elastisch).

Bin sehr unsicher, ob ich die Creme nun auftragen soll...

Grüsse

Lemone

Subject: Re: "Schlaf"-Tipps

Posted by [ispera](#) on Sun, 11 Nov 2007 10:26:08 GMT

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

...ist mir noch nicht aufgefallen, aber ich denke die haben sich schon was gedacht dabei. Also meine verpflanzten Haare sind ja schon fröhlich am Wachsen, sobald die Krusten weg sind, hör ich eh auf mit dem Gel.

Zudem denke ich "Aushärten" dürfte eigentlich nicht sein, das K-Y Gel ist ja eine Gleitcreme und wenn man die für ihren eigentlichen Zweck verwenden würde, wärs ja nicht so toll, wenn sie aushärten würde.

Wo und wann warst Du eigentlich bei der OP Lemone? Bilder?
