

Nachsorgeanweisungen nach deiner Nasenkorrektur bei Dr. med. Zimmermann

Herzlichen Glückwunsch zur erfolgreichen Durchführung deines Rhinoplastik-Eingriffs! Eine angemessene postoperative Betreuung ist entscheidend für einen reibungslosen Heilungsverlauf und optimale Ergebnisse. Bitte folge diesen Anweisungen sorgfältig, um die Heilung zu fördern und mögliche Komplikationen zu minimieren. Wenn du Fragen oder Bedenken hast, zögere nicht, mich zu kontaktieren.

1. Ruhe und Erholung:

- Entspanne Dich und gönne Dir ausreichend Zeit zum Ausruhen und Erholen.
- Vermeide anstrengende Aktivitäten, einschliesslich Sport, für mindestens 10 Tage.
- **Erhöhe deinen Kopf beim Schlafen**, um die Schwellung zu reduzieren. Verwende ein zusätzliches Kissen oder ein keilförmiges Kissen zur Unterstützung.

2. Wundversorgung:

- Halte den operierten Bereich sauber und trocken.
- Nach Entfernung der Silikonplättchen reinige deine Nase und die Schnittstellen sanft mit einem milden Desinfektionsmittel gemäss meinen Anweisungen.
- Tauche deine Nase nicht in Wasser, wie z.B. beim Schwimmen oder Baden, bis ich es freigebe.
- Trage keine Cremes, Lotionen oder Salben auf die Schnittstellen ohne meine Zustimmung auf.

3. Medikamente und Schmerzmanagement:

- Nimm die verschriebenen Medikamente gemäss unserer Anweisung ein.
- Verwende bei Bedarf verschriebene Nasensprays oder **Salzwasserlösungen**, um deine **Nasenpassagen feucht zu halten und Verstopfungen zu reduzieren**.
- Nimm kein Aspirin oder blutverdünnende Medikamente ein, es sei denn, ich habe es ausdrücklich genehmigt.
- Bei starken oder anhaltenden Schmerzen, Schwellungen oder Blutungen kontaktiere mich bitte umgehend.

4. Vermeide bestimmte Aktivitäten und Bedingungen:

- **Kein Schnäuzen für mindestens vier Wochen**, um eine Belastung des operierten Bereiches zu vermeiden.
- **Vermeide das Tragen von Brillen**, die auf deiner Nase aufliegen, für mindestens **vier bis sechs Wochen**. Falls erforderlich, kannst du Tapeverband oder andere Alternativen verwenden, um deine Brille zu stützen.
- Vermeide übermässige Hitze, Sonneneinstrahlung oder Kälte, da dies den Heilungsprozess beeinflussen kann.

5. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr:

- Achte auf eine **gesunde, ausgewogene Ernährung**, um den Heilungsprozess zu unterstützen.
- Trink genügend Wasser, um nicht auszutrocknen.
- Vermeide den Verzehr von übermässig heissen, würzigen oder schwer zu kauenden Lebensmitteln oder Getränken, da sie die operierte Stelle reizen können.

6. Folgetermine:

- Die **Silikonplättchen** werden **nach 4 Tagen** und die **thermoplastische Schiene nach 10 Tagen** von mir **entfernt**.
- Teile mir ungewöhnliche Symptome oder Veränderungen während deiner Genesung mit.

Bitte beachte, dass der Genesungsprozess bei jedem Individuum variieren kann. Es ist entscheidend, den spezifischen Anweisungen zu folgen, die auf deine einzigartige Situation zugeschnitten sind. Durch das **Befolgen dieser Richtlinien** und die **entsprechende Pflege** erhöhst du die Wahrscheinlichkeit eines **erfolgreichen Ergebnisses deiner Nasenoperation**.