Modern. Menschlich. Fair.

VinzenzKrankenhaus
Hannover

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Medizinischen Hochschule Hannover

VERHALTENSEMPFEHLUNGEN NACH IHRER BRUST-OPERATION

WICHTIGE HINWEISE FÜR DEN ALLTAG ZU HAUSE

LIEBE PATIENTIN,

IHR KRANKENHAUSAUFENTHALT IST BEENDET UND SIE DÜRFEN HEUTE NACH HAUSE.

Um den Heilungserfolg Ihrer Operation langfristig zu sichern und Komplikationen zu vermeiden, bitten wir Sie, die folgenden Verhaltensregeln in den nächsten Wochen konsequent zu beachten.

WANN MÜSSEN SIE SOFORT EINEN ARZT ODER DIE KLINIK AUFSUCHEN?

Bitte zögern Sie nicht und kontaktieren Sie umgehend Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt oder unsere gynäkologische Notfallambulanz, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken:

1 Plötzliche Schwellung
Eine Brust wird plötzlich deutlich größer, härter oder spannt extrem (Verdacht auf Nachblutung).

2 Hautveränderungen
Die Haut über der Brust verfärbt sich weiß, gräulich oder dunkelblau/livide, oder fühlt sich eiskalt an.

3 Infektionszeichen
Die Wunde rötet sich flächig, wird heiß, schwillt an oder es tritt eitriges/übelriechendes Sekret aus.

4 Fieber
Ihre Körpertemperatur steigt ohne anderen Grund auf über 38,5 °C.

5 Armschwellungen
Ihr Arm auf der operierten Seite schwillt plötzlich stark an oder schmerzt.

www.vinzenzkrankenhaus.de

Vinzenzkrankenhaus Hannover GmbH
Lange-Feld-Straße 31 | 30559 Hannover
Telefon 0511 950-0

Elisabeth Vinzenz Verbund

Das Vinzenzkrankenhaus Hannover gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.

H-VKH: Handzettel Verhalten nach Brust-OP | Oktober 2026

1 KÖRPERPFLEGE & WUNDHEILUNG

Duschen

Das Duschen ist in der Regel ab dem **3. postoperativen Tag** wieder erlaubt, sofern die Wundränder trocken sind und Ihr Arzt grünes Licht gegeben hat. Nutzen Sie klares Wasser oder eine pH-neutrale Seife.

Trocknen

Tupfen Sie die Wundregion nach dem Duschen vorsichtig mit einem sauberen Handtuch trocken. Bitte **nicht rubbeln** oder reiben!

Baden & Sauna

Vollbäder, Schwimmen und Saunagänge sind für mindestens **6 Wochen absolut tabu**, bis die Wundheilung vollständig abgeschlossen ist (Infektionsgefahr).

Narbenpflege

Beginnen Sie mit einer Narbenpflege (z. B. sanftes Massieren mit einer fettenden Salbe) erst dann, wenn die Krusten vollständig abgefallen sind und die Wunde komplett geschlossen ist (frühestens nach 3–4 Wochen).

2 SCHONUNG & BEWEGUNG IM ALLTAG

Heben & Tragen

Bitte heben oder tragen Sie in den ersten 6 Wochen **keine Lasten über 2 bis 3 kg** (z. B. keine schweren Einkaufstüten, keine Wasserkisten, keine Kleinkinder).

Sport & Belastung

Leichte Spaziergänge an der frischen Luft sind ausdrücklich erwünscht (fördert die Heilung!). Sportliche Aktivitäten, die die Brustmuskulatur oder den Schultergürtel belasten (z. B. Joggen, Krafttraining, Tennis, Schwimmen), **sind für 6 Wochen strikt verboten**.

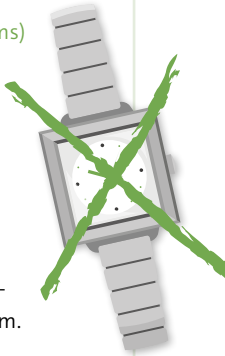
Schonhaltung vermeiden

Bewegen Sie Ihren Arm auf der operierten Seite im Alltag ganz normal (z. B. beim Haarekämmen oder Essen). Vermeiden Sie es, den Arm starr an den Körper zu pressen, da dies zu schmerzhaften Verspannungen und einer Schultersteife führen kann. **Wichtig:** Strecken Sie den Arm in den ersten 2 Wochen nicht ruckartig über die 90°-Linie (Schulterhöhe) nach oben.

Schlafen

Bitte tragen Sie in den ersten 6 Wochen nach der Operation einen gut sitzenden, stützenden BH auch in der Nacht, um das heilende Gewebe zu entlasten.

3 SCHUTZ VOR EINEM LYMPHÖDEM (Schwellung des Arms)



Falls bei Ihnen Lymphknoten in der Achselhöhle entfernt wurden (Axilladissektion oder Sentinel-Lymphknoten-Biopsie), ist der Abfluss der Lymphflüssigkeit am betroffenen Arm eingeschränkt.

- **Nicht am betroffenen Arm**
  Vermeiden Sie am Arm der operierten Seite das Blutdruckmessen, Blutabnehmen, Infusionen anlegen oder Akupunktur durchzuführen. Informieren Sie medizinisches Personal immer vorab!
- **Keine Hitze/Kälte**
  Vermeiden Sie extreme Hitze (z. B. direkte pralle Sonne, Wärmflaschen) oder extreme Kälte auf dem betroffenen Arm.
- **Keine Einschnürungen**
  Tragen Sie keine engen Armbänder, Uhren oder einschnürende Kleidung an diesem Arm.
- **Verletzungen vermeiden**
  Schützen Sie den Arm vor Verletzungen. Tragen Sie bei der Gartenarbeit Handschuhe (Schutz vor Dornen) und nutzen Sie Insektenschutzmittel (Insektenstiche können Entzündungen auslösen).

4 SPEZIAL-BH & STUTTGARTER GÜRTEL (Tragezeit: 6 Wochen)

Falls Sie ein Implantat oder einen Expander erhalten haben, sichern diese Hilfsmittel die korrekte Position Ihrer neuen Brust. Sie verhindern, dass das Implantat nach oben oder zur Seite verrutscht.

- **Tag & Nacht**
  Tragen Sie den Kompressions-BH und den Stuttgarter Gürtel für die nächsten **6 Wochen durchgehend** (24 Stunden am Tag).
- **Ausnahme**
  Nur zum Duschen oder für die kurze Hautpflege darf beides abgelegt werden.
- **Korrekter Sitz**
  Der Stuttgarter Gürtel muss oberhalb der Brust flach aufliegen und einen spürbaren, aber nicht schmerzhaften Druck nach unten ausüben. Er darf keine Falten werfen oder in die Achselhöhle einschneiden.
- **Kontrolle**
  Sollte der BH oder der Gürtel rutschen, korrigieren Sie den Sitz umgehend.