



PLASTISCHE CHIRURGIE VOM ÄSTHETEN

KONTAKT & BERATUNG

Die Ästheteten - Medical Spa
Tal 13, 80331 München

plastischechirurgie@aestheteten.de
Tel.: +49 89 954719610

OPERATIVE EINHEIT MÜNCHEN

Anästhesie Gemeinschaftspraxis
Karlstraße 42, 80333 München

OPERATIVE EINHEIT BAD GRIESBACH

Klinik & Hotel St. Wolfgang
Asklepios Klinik Bad Griesbach
Ludwigpromenade 6, 94086 Bad Griesbach



PATIENTENRATGEBER ZUM THEMA

OBERSCHENKELSTRAFFUNG

Feste und straffe Oberschenkel durch eine modulare Oberschenkelstraffung

Starke Gewichtsschwankungen, Schwangerschaft, natürliche Alterungsprozesse und auch Veranlagung sorgen dafür, dass unsere Haut und unser Bindegewebe die Elastizität und Straffheit vermissen lassen, die man sich wünscht. Sport oder Ernährung können hier leider nur in geringer Weise eine positive Veränderung erzielen. Eine individuell angepasste operative Körperformung kann hier Abhilfe schaffen.

Grundsätzlich kann man die Veränderungen von Fettgewebe und Hautstruktur an den Oberschenkeln in vier Gruppen aufteilen, wobei diese einzeln oder in Kombination auftreten können:

- Reiterhosen (genetisch bedingte Fettansammlung an der Oberschenkel-Außenseite)
- Hautschlaffheit an der Oberschenkel-Innenseite
- Hautschlaffheit am gesamten Oberschenkel
- Hautschlaffheit im Gesäßbereich.

Je nach Ausgangssituation stehen verschiedene Verfahren zur Verfügung, die wir gegebenenfalls in einem modularen Vorgehen zu einem Behandlungskonzept kombinieren. Neben der klassischen, operativen Oberschenkelstraffung stehen uns die Möglichkeit der Fettabsaugung und auch nichtoperative Techniken (z.B. Coolsculpting in Verbindung mit RF-Technik) zur Verfügung.

Dank moderner Therapiekonzepte muss also der Wunsch nach strafferen, wohlgeformten Oberschenkeln kein Wunschtraum bleiben. Welches Verfahren im Einzelfall sinnvoll ist



besprechen wir gerne mit Ihnen in einem ausführlichen Beratungsgespräch in dem wir Ihnen alle Optionen umfassend darstellen.

Nachfolgend haben wir Ihnen ausführliche Informationen zur der Technik der operativen Oberschenkelstraffung zusammengestellt. Spezielle Ausführungen zum Thema Fettabsaugung oder nichtoperativer Verfahren zur Körperformung finden Sie auf unseren Webseiten.

Der Eingriff

Nach Anzeichnung des Befundes an der Innenseite des Oberschenkels wird in Vollnarkose ein entsprechend großer Teil von Haut- und Fettgewebe operativ entfernt. Nach Verankerung der tiefen Gewebeschichten und Einlage einer Drainage wird die Haut mehrschichtig, feinchirurgisch vernäht. Das Anlegen des Verbandes und der Kompressionskleidung beenden den Eingriff. In Fällen in denen eine Verminderung von Fettgewebe sinnvoll ist wird eine Fettabsaugung der betreffenden Areale diesem Eingriff vorgeschaltet (siehe hierzu auch Patientenratgeber zum Thema Fettabsaugung).

Kontrollen erfolgen in der Regel am Tag nach dem Eingriff, nach einer und zwei Wochen. In den ersten 4 Wochen ist es unbedingt nötig die angepasste Kompressionskleidung (evtl. auch einen Tapeverband) zu tragen. Das endgültige Ergebnis ist nach 4-6 Wochen zu sehen, wobei Sie aber schon am nächsten Tag die positive Veränderung erkennen können.

Bei einer Oberschenkelstraffung ist mit einem Klinikaufenthalt von 1-2 Tagen zu rechnen.

Nach der Behandlung

Nach Anlegen des Kompressionsverbandes verbleiben Sie noch ca. 1-2 Stunden in unserem Aufwachraum zur Kontrolle. Je nach Operation erfolgt der Aufenthalt entweder im Belegkrankenhaus oder, auf Wunsch, in unseren Partnerhotels. Eine speziell ausgebildete Nachkrankenschwester und bei Bedarf unser Ärzteteam kümmert sich dann bis zum nächsten Tag um Sie.

Am nächsten Tag wird der aufwendige Verband entfernt, eine Kontrolluntersuchung durchgeführt und im Anschluss die Kompressionskleidung evtl. in Kombination mit einem Tapeverband angelegt und ggf. eine erste Ultraschallnachbehandlung (Termine für unser Nachbehandlungsprogramm stimmen wir mit Ihnen individuell ab) durchgeführt. Der angepasste Kompressionsverband muss ca. 4-6 Wochen getragen werden. In den ersten zwei Wochen Tag und Nacht.

In den ersten Tagen können Sie ein Spannungsgefühl oder auch leichte Schmerzen im operierten Areal bemerken. In der Regel tritt nach etwa zwei Tagen eine deutliche Besserung ein. Die Drainagen werden nach ein bis zwei Tagen, die Fäden nach ca. 14 Tagen entfernt.

In Abhängigkeit von Ihrer Tätigkeit können Sie in der Regel nach zwei bis drei Wochen Ihrer Arbeit nachgehen. Bei körperlich nicht belastenden Tätigkeiten kann dies auch früher sein. Belastende Sportarten sollten ebenfalls vier bis sechs Wochen nicht durchgeführt werden. Ein Saunabesuch ist nach 3 Wochen möglich. Bei Solarium und Sonne müssen die Narben im ersten halben Jahr durch Bekleidung, Pflasterstreifen oder Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder mehr geschützt werden, um dunklere dauerhafte Verfärbungen zu vermeiden.



Kosten

Die Preise für eine Oberschenkelstraffung richten sich nach Umfang und Art der Behandlung. Die Kosten liegen ab ca. 3.000€.

Kurzinfo

OP-Dauer:	ca. 2 Std.
Narkose:	Dämmer Schlaf oder Vollnarkose
Klinikaufenthalt:	1-2 Tage
Fadenentfernung:	nach ca. 14 Tagen
Gesellschaftsfähig:	nach ca. 1-2 Wochen

Häufige Fragen und Antworten zur Oberarmstraffung

Wann sollte eine Oberschenkelstraffung (frühestens) durchgeführt werden?

Es gibt hier keine Richtlinie. Generell ist es aber sinnvoll, dass Sie Ihr persönliches Wohlbefinden haben und in naher Zukunft keine Diät planen.

Bin ich ein geeigneter Patient?

Ideale Voraussetzungen für eine Oberschenkelstraffung bestehen, wenn Sie

- mindestens 18 Jahre alt sind,
- allgemein in guter körperlicher Verfassung sind,
- nicht schwanger sind,
- derzeit keine deutlichen Gewichtsschwankungen haben,
- keine Diät planen.

Was passiert beim persönlichen Beratungsgespräch?

Während der persönlichen, ca. einstündigen Beratung durch einen Facharzt für Plastische & Ästhetische Chirurgie haben Sie die Gelegenheit mit uns über Ihre persönlichen Wünsche und Erwartungen zu sprechen. Wir werden Ihnen die unterschiedlichen Möglichkeiten, das Verfahren selbst, die jeweiligen Risiken und Grenzen sowie die notwendige Narkoseform erklären. Wir führen eine gezielte Untersuchung durch, machen uns ein Bild über die Verteilung und Qualität Ihrer Haut und Ihres Fettgewebes, machen digitale Fotos zur Dokumentation und besprechen sie gleich am Bildschirm mit Ihnen.

Anhand der erhaltenen Informationen können Sie sich im Anschluss in Ruhe Gedanken machen und eine Entscheidung treffen.

Beratungen werden bei uns immer vom Operateur durchgeführt.

Was kann ich durch eine Oberschenkelstraffung erreichen?

Schlaffe Haut und überschüssige Fettdepots werden langfristig entfernt. Ziel ist es, wohlgeformte und straffe Oberschenkel zu erhalten.

Sind Voruntersuchungen nötig?

Allergien gegen Medikamente, Pflaster oder Salben sollten Sie uns in jedem Fall mitteilen, ebenso andere Vorerkrankungen an Schilddrüse, Herz oder Lunge, auch Diabetes mellitus und regelmäßigen Medikamentengebrauch.



Sollten Sie sonst gesund sein, werden vor der Operation lediglich Ihr Blutbild und die Blutgerinnung, bei vorerkrankten Patienten auch das Herz (EKG) und die Lunge (Röntgen), untersucht.

Was ist vor der Operation zu beachten?

Ihre Haut können Sie vor der Operation durch besondere Pflege vorbereiten und schützen und die Durchblutung durch kaltes Abduschen anregen. Ideal ist eine Lymphdrainage ca. 1 - 3 Tage und Ultraschallbehandlungen vor dem Eingriff. Ohringe oder Piercings sollten vollständig entfernt werden. Bei Hautentzündungen muss eine Vorbehandlung erfolgen, die Sie problemlos selbst durchführen können. Außerdem sollten Sie für die Dauer von 14 Tagen vor der Operation keine Schmerzmittel wie z.B. Aspirin einnehmen, da diese die Blutgerinnung verzögern. Auch auf Alkohol, Schlafmittel, Sonnenbank und Nikotin sollten Sie weitgehend verzichten.

Wie verläuft die Operation für mich?

Vor dem Eingriff erhalten Sie beruhigende Medikamente. Je nach Vorgehen führen wir den Eingriff im Dämmer Schlaf (lokale Betäubung) oder in Vollnarkose durch. Bevor wir beginnen, wird die Schnittführung exakt angezeichnet und mit Ihnen besprochen. Die Haut wird zur OP-Vorbereitung mehrfach desinfiziert. Dann beginnt der Eingriff in den oben beschriebenen Phasen. Nach der Erholungsphase im Aufwachraum können Sie sich entweder Ihre mitgebrachte, bequeme Kleidung anziehen und die weitere Behandlung erfolgt ambulant (nur bei kleiner Straffung möglich) oder Sie verbringen einige Tage stationär. Auf jedem Fall sehen wir uns aber am nächsten Tag zur Kontrolluntersuchung wieder.

Wie wird eine Oberschenkelstraffung durchgeführt?

Nach Anzeichnung des Befundes an der Innenseite des Oberschenkels wird in Narkose ein entsprechend großer Teil von Haut- und Fettgewebe operativ entfernt. Nach Verankerung der tiefen Gewebeschichten und Einlage einer Drainage wird die Haut mehrschichtig, feinchirurgisch vernäht. Das Anlegen des Verbandes und der Kompressionskleidung beenden den Eingriff. In Fällen in denen eine Verminderung von Fettgewebe sinnvoll ist wird eine Fettabsaugung der betreffenden Areale diesem Eingriff vorgeschaltet (siehe hierzu auch Patientenratgeber zum Thema Fettabsaugung).

Wie lange dauert die OP, der Aufenthalt und welche Narkose wird angewendet?

Die Operationszeit für eine Oberschenkelstraffung liegt bei ca. zwei Stunden. Der Eingriff wird ambulant und in lokaler Betäubung mit Dämmer Schlaf (nur bei kleiner Straffung) oder in Vollnarkose und ggf. mit anschließendem stationärem Aufenthalt (1-2 Tage) vorgenommen.

Was ist direkt nach der OP zu beachten?

Nach der Operation erhalten Sie eine spezielle Schmerzmedikation und Sie tragen einen Kompressionsverband. Am Tag nach der Operation bzw. vor der Entlassung bekommen Sie von uns noch genaue Hinweise für die erste Zeit zu Hause.

Ändert sich das Gefühl an der Haut?

Eine gewisse Änderung der Sensibilität ist kurz nach dem Eingriff vorhanden und stellt sich, in der Regel, nach einiger Zeit von alleine wieder ein.



Sieht man die Narben deutlich?

Je nach Vorgehen ist die Narbe mehr oder weniger unscheinbar. Bei einer klassischen Oberschenkelstraffung ist aber eine längere, blasse Narbe auf der Innenseite des Oberschenkels unvermeidlich. Sollten Sie eine Veranlagung zu Narbenproblemen haben, erwähnen Sie dies bitte im Vorgespräch.

Wie viele Schmerzen werde ich haben?

In den ersten Tagen nach der Oberschenkelstraffung werden ein Spannungsgefühl und in unterschiedlicher Stärke auch Schmerzen am Oberschenkel auftreten, die jedoch gut mit Schmerzmitteln zu behandeln sind. In der Regel tritt nach etwa zwei Tagen eine deutliche Besserung ein.

Ist eine Nachbehandlung erforderlich?

Ja, die Nachbehandlung ist sehr wichtig. Die behandelten Regionen sollten mit einer Kompressionskleidung evtl. auch einem Tapeverband gestützt werden um eine gute Hautstraffung und Formung zu gewährleisten. Darüber hinaus ist eine Nachbehandlung mit Lymphdrainagen und Ultraschall sinnvoll um die Schwellungen und Wassereinlagerungen schnell aus dem Gewebe zu entfernen. Ihre Arbeitsfähigkeit ist meistens nach ca. 2 Wochen wiedererlangt. Nach 2 Wochen empfehlen wir ein spezielles Narbengel auf die Narben aufzutragen, und die Haut mit hautstraffenden Cremes zu behandeln. Mit kalten Duschen können Sie die Durchblutung anregen und die Heilung unterstützen. Direkte Sonneneinstrahlung ist zu vermeiden.

Damit Sie eine optimale Nachbehandlung erhalten haben wir für Sie ein spezielles Nachbehandlungsangebot vorbereitet (Fragen Sie uns danach!).

Wann kann ich wieder Sport treiben oder arbeiten?

In den ersten Tagen sollte jede Mehrdurchblutung verhindert werden. Mehrdurchblutung führt immer zu einer Schwellung, welche die Wundheilung verlangsamt.

Nach ca. 2 Wochen können Sie wieder eingeschränkt Sport treiben. Intensive sportliche Aktivitäten können nach ca. 6 Wochen erfolgen.

Die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz hängt von den Anforderungen dort ab. Die Spanne liegt zwischen 1-3 Wochen. Bedenken Sie auch, wie viel Ihre Umgebung von dem Eingriff „sehen“ soll. Eine Schonung und vorsorgliche Umverteilung der zu erwartenden Aufgaben zu Hause (Einkaufen, Kinder und Hundebetreuung etc.) ist aber gerade in den ersten Tagen sinnvoll.

Gibt es Alternativen zu einer Oberschenkelstraffung?

Je nach Befund stehen nichtoperative Verfahren oder eine Fettabsaugung als Option zur Verfügung. Ob es in Ihrem Fall eine sinnvolle Alternative zur Oberarmstraffung gibt können wir Ihnen gerne nach Prüfung des Befundes in einem ausführlichen Beratungsgespräch erläutern.

Wie lange hält das Ergebnis an?

Eine Oberschenkelstraffung gewährleistet eine langfristige Korrektur der Körperkontur. Dennoch ist auch eine Oberschenkelstraffung keine lebenslange Figur-Garantie und das Ergebnis kann durch starke Gewichtszunahme, Schwangerschaft und natürliche Alterung beeinflusst werden.



PLASTISCHE CHIRURGIE VOM ÄSTHETEN

Welche Qualifikation sollten Ärzte haben, die solche Operationen durchführen?

Bei uns werden ästhetische Eingriffe ausschließlich durch Fachärzte für Plastische & Ästhetische Chirurgie durchgeführt, die auf ästhetische Operationen spezialisiert sind. Diese Berufsbezeichnung ist der einzige geschützte Begriff auf dem Gebiet der Ästhetischen Chirurgie. „Schönheitschirurg“ oder „Ästhetischer Chirurg“ kann sich jeder nennen und Qualifikation vortäuschen.

Unsere Chirurgen sind u.a. ordentliche Mitglieder der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC), der European Society of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgery (ESPRAS) und der International Confederation for Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgery (IPRAS). Sie besitzen jahrelange Erfahrung und bilden sich regelmäßig auf nationalen und internationalen Kongressen weiter.

Was ist, wenn ich eine weitere Anreise habe?

Mit Patienten, die von sehr weit anreisen, führen wir ein erstes Telefongespräch, bei dem grundsätzliche Fragen geklärt werden. Bleibt ein OP- Wunsch bestehen können wir anhand eines geeigneten Fotos eine vorläufige Aussage treffen und einen OP-Termin organisieren. Bei einem Gespräch einen Tag vor der möglichen Operation prüfen wir endgültig ob eine Operation sinnvoll ist und auch medizinisch durchgeführt werden kann.

Damit Sie so viel Komfort wie möglich um den Eingriff herum haben organisieren wir gerne Anreise, Transfer vom/zum z.B. Flughafen und Unterbringung für Sie.

Wo kann ich Vorher – Nachher Fotos sehen?

Gerne zeigen wir Ihnen im Rahmen des persönlichen Beratungsgespräches Vorher – Nachher Fotos oder senden Ihnen diese per E-Mail zu.

Kann ich die Kosten der Operation finanzieren lassen?

Ja! – Gerne sind wir Ihnen behilflich bei der Ausarbeitung einer individuellen Finanzierung.

Wo kann ich einen Termin zur Beratung vereinbaren?

Sie erreichen uns telefonisch unter 089 – 954719610 oder per E-Mail unter plastischechirurgie@aestheten.de um weitere Informationen zu erhalten und einen Termin zur Beratung zu vereinbaren.

Ihr Ästheteten-Team freut sich auf Sie!



DIE ÄSTHETEN
– es ist so einfach –

Bitte beachten Sie: Die Informationen, die Sie in unserem Patientenratgeber finden sind nur als eine Verständnishilfe für den interessierten, aufgeklärten Patienten zu verstehen. Sie ersetzen nie ein persönliches Gespräch mit einem Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und eine patientenbezogene Untersuchung. Ebenso ist der Inhalt als eine Garantie für das Ergebnis einer Behandlung zu verstehen. Bevor Sie sich zu einer derartigen Operation entschließen, sollten Sie sich ausführlich mit Ihrem Plastischen Chirurgen beraten, welche Ergebnisse unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Vorstellungen und körperlichen Voraussetzungen realistisch erzielt werden können. Über spezielle und individuelle Risiken, Einschränkungen und Möglichkeiten wird Sie der Operateur gezielt aufklären.