

# Verhaltenshinweise nach einer Sinuslift-Operation

## Schnupfen und Niesen

Bitte schnäuzen Sie Ihre Nase bis zur Nahtentfernung (7 – 10 Tage) nicht, sondern tupfen Sie das Nasensekret vorsichtig mit einem Taschentuch ab. Das Schnäuzen würde einen zu großen Druck auf die Wunde ausüben und könnte z. B. zu Nachblutungen oder zu ungewünschten Verlagerungen des Knochenaufbaues führen. Aus demselben Grund sollten Sie versuchen, Niesen zu vermeiden bzw. dabei den Mund zu öffnen. So kann der Druck auf die Wunde vermindert werden.

## Reinigung der Zähne

Sparen Sie in den ersten zwei Tagen nach der Operation die Wunde bei der täglichen Zahnpflege mit der Zahnbürste aus. Wir nennen Ihnen eine geeignete Mundspüllösung, die Sie zusätzlich verwenden können.

## Schwellungen

Postoperative Schwellungen sind normal und müssen Sie nicht beunruhigen. Damit sie schneller abklingen, können Sie Kühlpacks verwenden. Legen Sie jedoch keine sehr kalten Packungen direkt auf die Wange, dies kann die Haut schädigen. Wickeln Sie z. B. den Kühlakku oder das Kühlpack in ein Geschirrhandtuch und machen Sie zwischendurch Pausen.

## Nachblutungen

Leichte, gelegentliche Nachblutungen nach einem chirurgischen Eingriff können mit folgenden Maßnahmen zum Abklingen gebracht werden:

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Üben Sie leichten Druck auf die Wunde aus, indem Sie vorsichtig auf ein sauberes Stofftaschentuch oder einen speziellen Wattetupfer aufbeißen.
- Kühlen der entsprechenden Wange kann ebenfalls helfen, die Blutung zu stoppen.

## Schmerzen

Für mögliche Beschwerden und Schmerzen empfehlen wir Ihnen ein geeignetes Schmerzmittel (meist Ibuprofen 400). Dieses bekommen Sie rezeptfrei in der Apotheke. Bitte nehmen Sie keine Medikamente ein, die ASS (Acetylsalicylsäure) enthalten (z.B. Aspirin). Da sie gerinnungshemmend wirken, können sie zu Nachblutungen führen bzw. diese verstärken. Wenn wir Ihnen Antibiotika verordnet haben, nehmen Sie diese bitte sorgfältig nach Anleitung für die gesamte verordnete Zeitdauer ein, auch wenn Sie keinerlei Beschwerden haben.

## Nikotin und Alkohol

können die Wundheilung beeinträchtigen und zu Komplikationen führen. Bitte verzichten Sie, wenn möglich, in den ersten drei Tagen nach dem Eingriff darauf.

## Essen und Trinken nach der Betäubung

Warten Sie bitte mit dem Essen ab, bis die Betäubung nachlässt, damit Sie sich nicht verletzen. Sie könnten sich ansonsten auf die Zunge oder Wange beißen, ohne es zu spüren. Trinken können Sie sofort. Nehmen Sie am besten weiche Lebensmittel und Mineralwasser zu sich. Sobald die Wunde nach ein paar Tagen ausreichend verheilt ist, können Sie sich wieder wie gewohnt ernähren.

## Sport, Gartenarbeit, Sonnenbaden und Sauna

sollten mindestens 5 Tage warten. Körperliche Anstrengung und Hitze könnten zu Nachblutungen führen.

## Was tun im Notfall?

Melden Sie sich bitte, wenn Sie unsicher sind oder noch Fragen zu Ihrem Heilungsverlauf oder zu Verhaltensweisen haben. Wir sind immer gerne für Sie da.