

## Post-OP-Anweisungen bei einer Haartransplantation

Für die Heilung nach einer Haartransplantation sollte die Nachsorge wie empfohlen eingehalten werden.

### **1. Kopfbedeckung**

Direkt nach der Haartransplantation sind Sie wieder gesellschaftsfähig. Damit keine Spuren der Haartransplantation sichtbar sind, können Sie in der Übergangszeit eine Kopfbedeckung tragen. Sie erhalten von uns ein Bandana- Kopftuch, das am Nacken zusammengebunden werden kann. Wir empfehlen Ihnen in geschlossenen Räumen wie Office oder zu Hause das Bandana als Kopfbedeckung nicht aufzubehalten, damit die Wunden Sauerstoff aufnehmen können, die Heilungsphase beschleunigt wird und eine Druckerhöhung im Kopfbereich vermieden wird. Nur wenn Sie aus dem Hause gehen, empfehlen wir zum Schutz vor starker Sonnenbestrahlung ein lockeres Bandana aufzusetzen, wie Ihnen beschrieben wird.

### **2. Bewegungsabläufe**

Nach der Op und am folgenden Tag sollten Sie sich möglichst ausruhen und nicht aus dem Haus gehen. Vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten bzw. Bewegungen. Das kann zu einer Druckerhöhung der Blutgefäße im Kopfbereich und in den ersten Tagen zu Nachblutungen führen. Weiterhin sollten Sie es unterlassen extrem zu husten oder laut zu schreien. Achten Sie darauf, sich nicht den Kopf zu stoßen. Dies passiert schnell, wenn Sie in ein Auto ein- oder aussteigen und kann Blutungen verursachen. Vermeiden sie schnelle Bewegungen zur Seite, beugen Sie sich bitte nicht nach vorne oder nach hinten und versuchen Sie Ihren Kopf so aufrecht wie möglich zu halten. So vermeiden Sie Nachblutungen im Transplantations- und Entnahmebereich, was zu Problemen bei der Wundheilung führen kann.

### **3. Schlafposition**

In den ersten 10 Tagen nach dieser Behandlung sollten Sie nur auf dem Rücken schlafen und nach Möglichkeit in einer 20 bis 30 Grad erhöhten Position. Versuchen Sie diese Position im Schlaf beizubehalten. Wenn möglich sollte während der ersten Schlafnacht nach der Behandlung Ihre Schlafposition von einer Begleitperson ständig kontrolliert werden. Benutzen Sie das Nackenkissen, das Sie von uns erhalten, so dass die Transplantate und der Transplantationsbereich so wenig wie möglich in Berührung mit anderen Materialien kommen und sich nicht lösen.

### **4. Kleidung**

Die Bekleidung sollte so gewählt werden, dass sie leicht aus- und anziehbar ist. Dies gilt besonders für die ersten Tage nach einer FUE Behandlung. Wir empfehlen eine Kleidung zu tragen, die durch einen Reißverschluss oder Knöpfe geschlossen wird und nicht über den Kopf gezogen werden muss. Gut geeignet sind Hemden, da sie nicht

über den Kopf gezogen werden müssen. Für die ersten Tage nach der Behandlung bitte darauf achten, dass kein Kontakt zur Kopfhaut bzw. der transplantierten Fläche erfolgt. Dies gilt besonders für die ersten 10Tage nach der Behandlung.

## **5. Richtiges Verhalten**

Zu hoher Blutdruck kann das Transplantat abstoßen. Sport, Schwimmen, Solarium und Sauna sollte für eine komplikationslose Heilung über einen Zeitraum von 4 Wochen nach der Eigenhaarverpflanzung vermieden werden. Wir empfehlen auch 2-3 Tage lang keinen Geschlechtsverkehr zu haben.

## **6. Alkohol & Rauchen**

Um Komplikationen nach der Operation zu vermeiden sollten Sie Alkohol und Rauchen vor und nach der OP reduzieren (*mind. unter 5 Zig. / Tag*). Durch das Rauchen und Alkohol könnte die Heilungsphase verzögert werden.

## **7. Schwellungen & Medikation**

Durch die lokale Betäubung und die Flüssigkeit, die während der Behandlung in Ihre Kopfhaut gesprüht wird, treten nach der Transplantation im Stirnbereich Schwellungen auf und verteilen sich aufgrund der Schwerkraft über das Gesicht bis zu den Augenbrauen/ -lidern oder den Wangen nach unten. Meist am dritten Tag nach der OP nimmt die Schwellung nach und nach ab und verschwindet schließlich nach spätestens 1 Woche komplett. In Einzelfällen kann es deutlich länger bis 2-3 Wochen dauern. Ist die Schwellung einmal über den Nackenbereich hinaus, wird sie nicht länger sichtbar sein. Die Flüssigkeit wird nach und nach durch die Lymphe abgebaut.

### **Tipps, wie Sie die Schwellung einschränken können:**

- Halten Sie den Kopf möglichst aufrecht und beugen Sie sich nicht nach vorne.
- Regelmäßiges Kühlen mit einem Cool Pack nach der Behandlung vereinfacht die Schwellung. Kühlen Sie dazu nur den Stirn bzw. Augenbereich und auf keinen Fall das Transplantationsgebiet. Bewahren Sie das Cool Pack im Kühlschrank auf, nicht im Gefrierfach.
- Trinken Sie viel Flüssigkeit, da Sie auf die Weise die Flüssigkeiten, die während der Behandlung benutzt wurden, so schnell wie möglich aus Ihrem Körper spülen.
- Schnäuzen Sie Ihre Nase so wenig wie möglich, denn in den ersten Tagen nach der FUE Behandlung kann der so entstehende Druck eine erheblichere Schwellung verursachen.

Nachdem die lokale Betäubung nach dem Eingriff nachgelassen hat kommt es gelegentlich zu Kopfschmerzen und Wundschmerzen die jedoch schnell nachlassen. Sämtliche Schmerzen und Beschwerden können mit Schmerztabletten und Antibiotika problemlos gestillt werden. Im Spenderareal und im transplantierten Bereich können Gefühlsstörungen und Spannungszustände auftreten, die jedoch nach einigen Wochen abklingen.

Nach der Haartransplantation die Medikamente, die Sie von uns erhalten bitte wie folgt einnehmen (*bis die Packungen fertig sind*):

Nach dem Essen,

- Cipro (*Entzündungshemmendes Antibiotikum*) 2 mal täglich
- Xefo Rapid (*Schmerz- und Schwellungslindernd*) 1 mal täglich

## **8. Haarwäsche**

In den transplantierten Bereichen entstehen nach der Operation Blutkrusten. Die Krusten auf den Transplantaten dürfen nicht entfernt werden. Durch regelmässige Haarwäsche fallen diese Blutkrusten nach 10 Tagen von alleine ab.

### **Der Waschvorgang sollte wie folgt durchgeführt werden:**

Am 2. Tag nach der OP ist die erste Haarpflege und Haarwäsche

#### **Lotion Auftragen & Abwaschen**

- Tragen Sie bitte die verschriebene Lotion vorsichtig mit sanftem Druck (*mit sauberen Fingerspitzen tupfend, NICHT reiben*) am Verpflanzungsbereich auf. Damit werden die Krusten im Einpflanzbereich aufgeweicht. Am Spenderbereich können Sie die Lotion normal auftragen und in kreisförmigen Bewegungen einmassieren.
- Lassen Sie die Lotion ca. 30-45 Minuten einwirken, dann können Sie es mit sehr vorsichtigen Bewegungen tupfend lauwarm abspülen. Am Spenderbereich können Sie mit normalen Waschbewegungen die Lotion abspülen.

#### **Schampoo Auftragen & Abwaschen**

- Am Spenderbereich können Sie das vorgeschlagene Shampoo (*Sebamed*) normal auftragen und mit normalen Waschbewegungen waschen. Aber waschen Sie den Verpflanzungsbereich vorsichtig. Bitte nur tupfen, NICHT reiben und rubbeln.
- Waschen Sie Ihre Haare mit reichlich lauwarmen Wasser. Bitte nur langsam laufen lassen.

#### **Trocknen**

- Benutzen Sie keinen Fön. Trocken Sie ihre Haare mit einem Handtuch, ohne zu reiben. Nur drücken und tupfen.
- Mittel wie Haarspray, Gel und Ähnliches sollte danach nicht mehr verwendet werden. Es ist wichtig, dass man für einen guten Heilungsprozess nach ca. 10-15 Tagen möglichst viel von den Krusten entfernt hat. Nach 10-15 Tagen nachdem durch das Waschen und Spülen keine Krusten mehr geblieben sind, können Sie Ihre Haare mit Ihrem eigenen Shampoo ganz normal waschen.

## 9. Haarwachstum nach der Haartransplantation

Innerhalb der ersten 2-6 Wochen nach der Haartransplantation, werden in den transplantierten Wurzeln verbliebene Haare zunächst wieder ausfallen. Dies ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf die Transplantation und ist vollkommen normal. Die Ursache dafür ist ein vorübergehender Sauerstoffmangel, den die transplantierten Haarwurzel während der Behandlung erleiden. Diese werden dadurch derartig geschwächt, dass sie vorübergehend in eine Ruhephase übergehen und die Haare zunächst einmal abstossen. Die Wurzeln bleiben erhalten.

Ca. 3 bis 5 Monaten nach der Haartransplantation beginnen dann die ersten Haarwurzel wieder Haare zu produzieren. Dieses „neue“ Haarwachstum erfolgt sehr langsam und nicht in allen transplantierten Haarwurzeln gleichzeitig. Ausserdem ist der Wachstumsbeginn, -verlauf und -geschwindigkeit sehr individuell und stark von Patient zu Patient unterschiedlich.

In dieser Zeit können auch immer wieder kleine Pickelchen entstehen (*bei einem mehr bei anderem weniger*) und haben nichts mit der Qualität der Operation oder dem Operateur zu tun. Die Haut organisiert sich neu, reinigt sich und in diesem Zusammenhang werden Zellen aus der Haut in Form von Pickeln ausgeschleust. Wenn die Wachstumsphase der neuen Haare einsetzt (*und das kommt bei 3 Monaten hin*) "kämpfen" sich diese durch die Kopfhaut und wollen raus, dadurch kommt es zu den Pickeln. Das ist nicht schlecht für die Haarwurzel und ist ein gutes Zeichen dafür, dass das Haar wächst. Tägliches Haarewaschen mit Shampoo vermindert die Beschwerden.

6 bis 10 Monate nach der Haartransplantation werden immer mehr neue Haare wachsen und für viele sieht dann das Haar schon beeindruckend voller und dichter aus. Aber selbst nach 11 Monaten gibt es oft noch mal Verbesserungen, bis dann nach 12 Monaten vom Endresultat gesprochen wird.