

Ein Brief

von einer operierten Patientin an Dich

Hallo Du Liebe,

bald geht es los – der Weg ins neue Leben!

Die CG LYMPHA hat Dir schon viele Informationen gegeben und ich sende Dir hiermit noch einen kleinen Erfahrungsbericht mit nützlichen Tipps und Tricks.

Denn auch wenn es wirklich das Beste ist, was ich jemals hätte tun können und die Ärztinnen und Ärzte der CG LYMPHA, sowie das gesamte Team immer erreichbar sind, wird das hier kein Zuckerschlecken. Aber keine Sorge – wir sind alles wirklich starke Frauen und haben jahrelang den Lipödem-Schmerz durchgestanden, deshalb kriegen wir das hier jetzt auch wirklich gut hin!

Als ich nach der Operation in meinem Zimmer aufwachte, dachte ich: „Oh Gott - worauf habe ich mich da eingelassen?“ Aber ich habe bei allen drei Operationen die Erfahrung gemacht, dass der Schmerz nach diesem ersten Aufwachen der schlimmste ist, den man während der ganzen Zeit hat und mit Ibuprofen wirklich in den Griff zu kriegen ist.

Also bitte keine Panik in der ersten Stunde nach der OP - die Ibu wirkt gleich!

Wenn Du dann zu Hause bist, geht es an die Wundversorgung und das ist wirklich das Nervigste an der ganzen Geschichte.

Ich habe mir folgende Sachen vor den OPs gekauft (es gibt da so ein großes Online-Versandhaus – da ist es günstig):

- Damenbinden ohne Flügel: Für die ersten Tage, wenn es noch ordentlich läuft. Hier solltest Du Dich nicht an der Nase herumführen lassen, die Teile saugen echt was das Zeug hält und wenn da nur noch etwas zu erkennen ist, heißt es nicht gleich, dass ein Pflaster reicht!
- Einmal-Stilleinlagen: Gutes Zwischending für die oben beschriebene Situation
- Sensitiv Pflaster: Wenn es kaum bis nicht mehr läuft. Auch als die Löcher verschlossen waren, habe ich noch ein paar Tage Pflaster draufgemacht, damit ich mir die Krusten nicht versehentlich mit der Kompressionswäsche entferne.
- Sensitiv Leukosilk: Damit habe ich die Stilleinlagen/Damenbinden fixiert – falls Du super empfindliche Haut hast, solltest Du einen selbstklebenden Verband kaufen und den um die Binden wickeln, der klebt nämlich nur an sich selbst und nicht an Deiner Haut.
- Inkontinenzunterlagen: Mir ist es nur bei einer von 3 OPs passiert, dass ich „ausgelaufen“ bin, aber sicher ist sicher – so ein Sofa oder Matratze vertragen das nicht so gut
- Hundekühldecken: Sie sind größer als Kühlpacks, können im Kühlschrank gefaltet werden und bedecken die gesamte Extremität.
- Diverse Sixpacks Wasser (nicht online): Bereite Dich darauf vor, dass Du viel trinken sollst/musst!

Meistens reicht es, wenn Du zwei Mal am Tag die Binden wechselst, manchmal nicht – Du merkst aber schnell, wenn es überläuft. Ich habe immer einen Wechsel abends zu Hause inkl. duschen und Mieder waschen gemacht und einen Wechsel morgens bei der Lymphdrainage. So hatte ich einen guten Tagesablauf.

Das Duschen ist am Anfang noch anstrengend und nervenaufreibend. Achte am besten darauf, dass jemand bei Dir oder zumindest in Deiner Wohnung ist, denn manchmal hat man kurz nach der OP noch etwas Probleme mit dem Kreislauf. Das Wasser wird in den Löchern brennen. Ich würde Dir gerne etwas Schöneres erzählen, aber so ist es einfach. Ich habe in den ersten Tagen geschaut, dass ich nur das Nötigste wasche und habe versucht „um die Löcher herum zu duschen“ – klappt manchmal, aber nicht immer. Ein Tipp der CG LYMPHA sind Duschpflaster. Zum Duschen werden sie aufgeklebt und nach dem Duschen wieder entfernt.

Für den Kreislauf hilft viel trinken. Ich habe zusätzlich super viel Buchstabensuppe gegessen. Die CG LYMPHA hatte mir den Tipp gegeben, dass ich Brühe essen soll, aber das allein war mir zu langweilig.

Bitte nicht erschrecken, es wird ordentlich Hämatome geben. Das sind keine „blauen Flecken“, sondern wirklich dunkelblaue, dunkelrote über die ganze Extremität verteilt. Das ist normal. Was ich auch als normal kennengelernt habe, sind taube Stellen, zwischendurch prickeln und piksen. Immer wieder habe ich die CG LYMPHA anrufen und Fotos per Mail geschickt, wenn ich mal ängstlich war. Bitte keine falsche Scheu. Das Team kümmert sich sofort um Dich! So Operationen schaffen halt Unsicherheit – gerade bei der ersten. Es ist völlig OK, wenn Du Dir Sorgen machst.

Die Kompression an und auskriegen ist am Anfang etwas schwierig und mühselig. Mir hat geholfen dabei immer Putzhandschuhe zu tragen, weil Du dann einfach einen besseren Halt hast und besser zupacken kannst. Das Mieder wird in den ersten 7 Tagen durchgehend getragen und danach 12 Stunden. Auch wenn Dr. Christel jetzt liebevoll tadelnd den Zeigefinger heben würde, möchte ich trotzdem kurz erzählen, dass ich die Mieder zwischendurch auch nochmal außerhalb der 12 Stunden anhatte. Immer im Hinterkopf behalten, dass es auf 12 Stunden rauskommen soll, aber manchmal fühlt es sich einfach so an, als würde es gerade nochmal kurz gut tun da reinzuschlüpfen. Hör einfach auf Deinen Körper und wie Du Dich fühlst. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Schwellung ca. 10 Tage nach der Operation am stärksten ist. Also nicht erschrecken.

Ansonsten mach, was Du willst! Klingt komisch, ist aber so. Ich habe in der ersten Woche wirklich bewusst auf meinen Körper gehört und zwischendurch auch mal zwei warme Mahlzeiten verputzt oder (zu viel) Schokolade gegessen. Ich habe einfach all das gemacht, was mein Körper wollte. Mir hat es sehr gutgetan, in der Facebook-Gruppe der CG LYMPHA zu sein. Dort kannst Du wirklich alle Deine Fragen stellen. Wichtig hier: Es gibt keine blöden Fragen! Dort sind ganz viele bereits operierte Patientinnen, die Dir sehr gerne all diese Fragen beantworten. Bitte hab keine Angst vor den OPs. Ich kann Dir versichern, dass Du das nicht musst. Ich habe es mir vor der ersten OP ehrlich gesagt viel schlimmer vorgestellt. Es ist anstrengend, manchmal nervenaufreibend und zwischendurch habe ich mal geheult, weil ich so sensibel nach der OP war, aber es ist alles wirklich aushaltbar.

Es wird alles gut!

Viel Erfolg und alles Liebe

Deine Julia