

## Verhalten nach einer Oberlidstraffung

### 1. Allgemeines Verhalten:

- 3-5 Tage Ruhe und Entspannung
- leichte Aktivitäten durchführen (Lesen, TV) → Spaziergänge fördern die Gesundheit
- auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (2 - 2,5l pro Tag)
- Schmerzmittel nach Bedarf

### 2. Kühlen

- Intervall kühlen: Alle 30 Minuten für 3 Minuten kühlen. Kühlpad aus dem Eisfach nehmen, in Zellstoff oder ein sauberes Tuch wickeln und dann auf die Augenpartie legen.

### 3. Schlafen

- Kopf möglichst erhöht lagern (z.B. zusätzliches Kissen unter den Kopf lagern)

### 4. Waschen/ Gesichtspflege

- Gesicht und Haare waschen ab sofort möglich, aber Oberlider trocken lassen

### 5. Kontaktlinsen

- 10-14 Tage auf Kontaktlinsen verzichten

### 6. Fadenzug nach ca. 1 Woche

### 7. Pflaster für insgesamt 10 Tage

### 8. Wann sollte ich den Arzt kontaktieren?

- Bei starken Schwellungen (vor allem einseitig), starken Schmerzen, Rötungen, Überwärmung, Fieber oder allgemeinem Krankheitsgefühl bitte Ihren Arzt konsultieren

### 9. Narbenpflege

- Es gibt verschiedene Augensalben und Narben-Gele die wir individuell abgestimmt empfehlen. Man kann beispielsweise eine Panthenol-haltige Augensalbe verwenden.

### 10. Sport

- Mit leichtem Sport (Walken, Radfahren...) kann schon nach 2 Wochen begonnen werden.
- Intensive sportliche Aktivität / Solarium nach 6 Wochen

### 11. Gesellschaftsfähigkeit

- nach 14 Tage

### **\*\*Zusätzliche Empfehlungen für eine optimale Wundheilung:\*\***

- Proteinreiche Ernährung
- Verwendung von pflanzlichen Präparaten zur Abschwellung und Wundheilung z.B. Traumeel in Absprache mit Ihrem Arzt

Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste allgemeiner Natur ist und keine individuelle medizinische Beratung ersetzt. Im Zweifelsfall sollten Sie sich immer an Ihren behandelnden Arzt wenden.

