

# Checkliste Nasen-OP

## Sorgfältige Planung – strukturierte Nachsorge für ein sicheres Ergebnis

Die folgende Übersicht hilft Ihnen, sich optimal auf Ihre Nasenoperation vorzubereiten und die Heilungsphase realistisch einzuschätzen. Individuelle Details besprechen Sie im persönlichen Gespräch mit Ihrem Facharzt.

Eine Nasenoperation erfordert Geduld – sowohl vom Operateur als auch vom Patienten.

Ein natürliches, funktionell stabiles Ergebnis entwickelt sich schrittweise über Monate.

Unser Facharzt für Plastische  
und Ästhetische Chirurgie für  
Ihre Nasen-OP



Dr. med. Nuri Alamuti  
Infos und Termin

Feedback bei  
Google abgeben:



Gemeinschaftspraxis für Plastische Chirurgie Dr. Alamuti & Scholz

Schöne Aussicht 39 65193 Wiesbaden [www.alamuti-scholz.de](http://www.alamuti-scholz.de) Telefon: 0611 – 565 77 60

# 2–4 Wochen vor der Operation

- Abschluss der Voruntersuchungen und des Aufklärungsgesprächs
- ggf. Blutuntersuchung und – bei funktionellen Beschwerden – bildgebende Diagnostik (z. B. CT)
- **Rauchstopp** (mind. 2–4 Wochen vorher), da Rauchen die Wundheilung deutlich beeinträchtigen kann
- Absetzen von blutverdünnenden Medikamenten (z. B. Aspirin, Ibuprofen) **nur nach ärztlicher Rücksprache**
- Verzicht auf bestimmte Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Vitamin E, Ginkgo, Omega-3), da diese die Blutgerinnung beeinflussen können
- Klärung organisatorischer Fragen (Arbeitsausfall, Termine, Unterstützung im Alltag)

# 1 Woche vor der Operation

- Organisation einer Begleitperson für den Heimweg und die ersten 24 Stunden
- Besorgen der empfohlenen Medikamente und Pflegeprodukte (z. B. Nasensalbe, Kompressen)
- Vorbereitung zu Hause:
  - Kühlmöglichkeiten (Kühlpads, keine direkte Anwendung auf der Nase)
  - zusätzliche Kissen für erhöhtes Schlafen
- Kontaktlinsenträger: Umstieg auf Brille einplanen
- Körperliche Schonung – keine intensiven sportlichen Aktivitäten mehr

# Am Operationstag

- Nüchtern erscheinen (in der Regel 6 Stunden vorher nichts essen oder trinken – genaue Vorgaben beachten)
- Kein Make-up, Schmuck oder Nagellack tragen
- Bequeme Kleidung wählen, die vorne geöffnet werden kann
- Wichtige Unterlagen mitbringen (Ausweis, Einwilligung, Medikamentenliste)
- Abholung durch Begleitperson sicherstellen

# Die ersten Tage nach der Operation

- Schlafen mit leicht erhöhtem Oberkörper, um Schwellungen zu reduzieren
- Kühlung der Wangenpartie (nicht direkt auf die Nase)
- Kein Schnäuzen – stattdessen vorsichtiges Abtupfen
- Einnahme der verordneten Medikamente nach Plan
- Weiche, wenig gewürzte Nahrung bevorzugen
- Körperliche Ruhe einhalten

👉 In den ersten Tagen sind Schwellungen und Blutergüsse normal und erreichen oft nach 2–3 Tagen ihren Höhepunkt.

# Heilungsverlauf (realistische Orientierung)

- **Woche 1:** Entfernung der Schiene, deutliche Schwellung noch vorhanden
- **Woche 2:** meist wieder gesellschaftsfähig
- **ab Woche 3–4:** leichte sportliche Aktivitäten möglich (nach Rücksprache)
- **Monate 3–6:** sichtbare Abschwellung, Konturen werden feiner
- **nach 12 Monaten:** endgültiges Ergebnis in der Regel beurteilbar

👉 Kleine Asymmetrien oder Unregelmäßigkeiten während der Heilung sind normal und gleichen sich häufig mit der Zeit aus.

# Wichtige Hinweise

- Vermeiden Sie in den ersten Wochen Druck auf die Nase (z. B. durch Brillen oder Schlafposition)
- Intensive Sonneneinstrahlung und Sauna zunächst meiden
- Sport, insbesondere Kontaktsport, erst nach ärztlicher Freigabe
- In seltenen Fällen kann eine Nachkorrektur notwendig sein – dies ist ein bekannter Bestandteil der Nasenchirurgie