WWW.REJZEK.AT

ALLES ÜBER
Schamlippenverkleinerung

Was Sie schon immer über
Schamlippenverkleinerung wissen wollten

Dr. Andrea Rejzek

Alles über Schamlippenverkleinerung

Informiert und hilft bei der Entscheidung

3. Auflage

von Dr. Andrea Rejzek

Fachärztin für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie

Cumberlandstrasse 3

1140 Wien

www.Rejzek.at

INHALT

Allgemeines 5

Bin ich eine geeignete Kandidatin für eine Schamlippenverkleinerung? 6

Wann kann eine Schamlippenverkleinerung nicht durchgeführt werden? 7

Wie wird eine Schamlippenverkleinerung durchgeführt? 8

Narkose 9

Ergebnis 9

Was muss ich vor der Operation beachten? 10

Was muss ich nach der Operation beachten? 11

Wann darf ich wieder duschen? 12

Gibt es Risiken und Komplikationen, die auftreten können? 12

Kosten einer Schamlippenverkleinerung 13

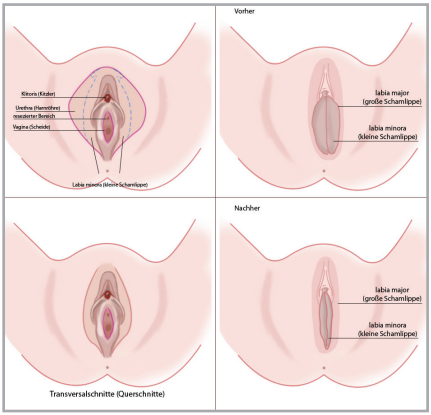
Inkludierte Leistungen 14
Werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen? 14

Merkblatt 15

Vorbereitung 15
Operation 15
Nachbehandlung 16

Über den Autor 18

SCHAMLIPPENVERKLEINERUNG



Operationsdauer	**2 Stunden**
Narkose	Vollnarkose.
Klinikaufenthalt	Nicht notwendig
Fädenentfernung	Resorbierbares Naht-material
Gesellschaftsfähig	sofort
Arbeitsfähig	nach 1 Woche
Kostenübernahme durch die Krankenkasse	nein

ALLGEMEINES

Schönheit ist Lebensqualität. Dies zeigt sich in allen Kulturen über den gesamten Erdball verteilt. Wie sich Attraktivität definiert, bestimmt nicht jeder für sich selbst allein. Nein, seit jeher passen sich die Menschen gewissen Normen an, um einem Schönheitsideal zu entsprechen. Auch invasive Maßnahmen, wie zum Beispiel Schmucknarben oder Stammestätowierungen, werden akzeptiert, um dieses Ziel zu erreichen. Das Streben nach Attraktivität, nach Selbstbewusstsein und Zufriedenheit ist ein grundlegendes Bedürfnis der Menschen.

Ein sehr aktuelles Thema in der plastischen Chirurgie ist die Vaginalchirurgie, insbesondere die Schamlippenverkleinerung. War es bis vor kurzem noch ein Tabuthema, äußern immer

mehr Frauen den Wunsch, zu große und oftmals auch funktionell störende Schamlippen korrigieren zu lassen. Vor allem seit immer mehr Frauen im Schambereich komplett rasiert sind, verursachen groß ausgebildete und überragende kleine Schamlippen Hemmungen, Unsicherheit und mindern das Wohlbefinden.

Eingriffe im äußeren weiblichen Genitalbereich haben in den vergangenen Jahren stark an Popularität gewonnen. Bislang standen vor allem Männern Möglichkeiten zur Verbesserung des sexuellen Selbstwertgefühls und Empfindens zur Verfügung. Während operative Verfahren zur Verlängerung des Penis und Behandlungsmethoden bei erektilen Dysfunktionen längst als gesellschaftlich akzeptiert betrachtet werden können, werden Frauen noch häufig im Wunsch nach einer ästhetischen oder funktionellen Verbesserung im Genitalbereich nicht verstanden.

Oft sind aber die Veränderungen im Genitalbereich der Frau durch hormonelle oder altersbedingte Einflüsse, vor allem aber durch Geburten, schwerwiegender als bei Männern.

BIN ICH EINE GEEIGNETE KANDIDATIN FÜR EINE SCHAMLIPPENVERKLEINERUNG?

Eine Labienkorrektur kann ohne Bedenken bis ins höhere Alter durchgeführt werden. Nicht nur junge Menschen wollen sich von oben bis „unten“ schön finden und in ihrem Körper wohl fühlen.

Gründe für eine Korrektur im Intimbereich sind jedoch nicht immer ästhetischer Natur. Auch funktionelle Beeinträchtigungen lassen immer mehr Frauen den Weg zum Schönheitschirurgen beschreiten.

Durch die Schamlippen wird der Scheideneingang abgeschlossen und die Scheide vor Fremdkörpern, Austrocknung und dem Eindringen von Keimen geschützt. Sind die inneren Schamlippen zu groß und ragen über die Äußeren heraus, so ist diese Schutzfunktion nicht mehr voll gewährleistet.

Durch das Hervorstehen der kleinen Labien oder der Klitorisvorhaut kommt es zu Wundscheuern und Schmerzen beim Sport (wie zum Beispiel Radfahren und Reiten), Ablenkung des Harnstrahls, etc. Auch beim Geschlechtsverkehr verspüren Frauen mit vergrößerten Labien Schmerzen, wenn sich die inneren Schamlippen während des Verkehrs in die Vagina stülpen (Invagination).

Häufig bestehen erhebliche psychische Beeinträchtigungen bis hin zu Störungen des Sexuallebens. Viele betroffene Frauen fühlen sich gehemmt und vermeiden es, sich nackt zu zeigen, auch ihrem Partner.

Es ist mir wichtig festzuhalten, dass es eine enorme Vielfalt an unterschiedlichen Ausprägungen gibt. Nur bei wenigen erwachsenen Frauen ist das „Idealbild" der sich über den kleinen Labien schließenden äußeren Schamlippen, gegeben. Normal oder zu groß, ästhetisch oder störend, liegt nicht im Auge des Betrachters. Allein das Empfinden der jeweiligen Frau ist wichtig und sollte respektiert werden. Das Ausmaß der psychischen oder physischen Belastung der betroffenen Frau ist nicht objektivierbar, das heißt die Einschätzung, ob eine Operation durchgeführt werden soll oder nicht, sollte sich zum Großteil am Leidensdruck der Patientin orientieren.

WANN KANN EINE SCHAMLIPPENVERKLEINERUNG NICHT DURCHGEFÜHRT WERDEN?

Grundsätzlich gibt es bei einem Eingriff wie diesem keine Ausschlussgründe, die die

Operation völlig unmöglich machen. Da die Motive der Frauen, die eine Labienkorrektur vornehmen lassen möchten, nicht objektivierbar sind, sollte die Entscheidung jeder Frau respektiert werden. In den meisten Fällen geht der Entscheidung zur Operation ein langer Leidensdruck und psychische Belastung voraus.

Bei minderjährigen Frauen operiere ich allerdings nur mit Einverständnis der Erziehungsberechtigten. Das Körperwachstum muss abgeschlossen sein. Außerdem muss nach dem Ästhetik OP Gesetz zusätzlich die Meinung eines Psychologen, oder Psychiaters hinzugezogen werden, ob die Operation vertretbar ist.

WIE WIRD EINE SCHAMLIPPENVERKLEINERUNG DURCHGEFÜHRT?

Aufgrund der sehr großen Unterschiede in der Ausprägung von Form und Größe der kleinen Schamlippen, wurden im Laufe der Zeit auch unterschiedlichste Techniken zur Korrektur entwickelt. Keilresektionen, Keilexzisionen mit Z-Plastik und lineare Resektionen sind nur einige gängige Varianten.

Ich operiere meistens nach der Technik, die von Prof. Gress entwickelt wurde. Dabei wird je nach Vorstellungen und Wunsch der Patientin ein unterschiedliches Ausmaß an Gewebe der kleinen Labien bogenförmig entfernt. Gleichzeitig kann auch der oftmals sehr voluminöse Klitorismantel verkleinert werden. Eine Entfernung oder zu ausgedehnte Reduktion der Klitorisbedeckung selbst ist unbedingt zu vermeiden, um keine Sensibilitätsminderung zu riskieren. Asymmetrien der kleinen Schamlippen oder des Klitorismantels können dabei natürlich ebenfalls korrigiert werden.

Die Operation wird mit einer selbstauflösenden Naht durchgeführt.

NARKOSE

Der Eingriff dauert ca. eine bis eineinhalb Stunden. Er ist an sich problemlos in lokaler Betäubung durchführbar.

Nach Setzen der lokalen Betäubung, ist die Operation völlig schmerzfrei. Natürlich muss die Situation an sich für die betroffene Frau vorstellbar und akzeptabel sein. Etwa 30 min vor dem Eingriff kann man EMLA-Salbe (enthält ein Lokalanästhetikum) in der Falte zwischen äußeren und inneren Schamlippen auftragen, sodass die Haut schon etwas betäubt wird, und der Einstich zum Setzen der lokalen Betäubung dann kaum mehr wahrnehmbar ist.

Da das Lokalanästhetikum chemisch gesehen eine Säure ist und daher etwas brennt, füge ich immer Natriumbicarbonat zu, damit auch diese unangenehme Komponente abgeschwächt wird. Die meisten meiner Patientinnen wählen diese Form des Eingriffs, da kaum vorbereitende Maßnahmen notwendig sind, die größtmögliche Anonymität gewährleistet ist und die Kosten für Anästhesie und Klinik wegfallen.

Auf Wunsch ist natürlich auch eine Dämmerschlafsedierung durch einen erfahrenen Anästhesisten oder die Durchführung des Eingriffs in Narkose in einer Klinik möglich.

ERGEBNIS

Eine Verbesserung ist sofort sichtbar, das endgültige Ergebnis ist erst nach vollkommener Abschwellung vorhanden.

Nach ungefähr 3 bis 4 Wochen sind bereits 70% der Schwellung abgeklungen und das Ergebnis wird schon deutlich. Der Rest dieser kaum mehr vorhandenen Schwellung vergeht

dann etwas langsamer und kann auch bis zu einem halben Jahr dauern.
Auch bei sorgfältigster Vorbereitung, Planung und Durchführung sind Enttäuschungen und Misserfolge nicht restlos vermeidbar und sehr selten sind Patientinnen mit dem Ergebnis nicht zu 100% zufrieden. Auf jeden Fall sollte dies mit dem behandelnden Arzt besprochen werden und gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden.

WAS MUSS ICH VOR DER OPERATION BEACHTEN?

Grundsätzlich gilt die Labienkorrektur als unkomplizierter Eingriff, der im Vergleich zu anderen plastischen Eingriffen nicht allzu viel Vorbereitung braucht.

Patientinnen, die die Spritze für die lokale Betäubung möglichst nicht wahrnehmen möchten, können sich aus der Apotheke eine EMLA-Salbe (enthält ein Lokalanästhetikum) besorgen und 30 Minuten vor dem Eingriff in der Falte zwischen äußeren und inneren Schamlippen auftragen, sodass die Haut schon etwas betäubt wird.

Blutverdünnende Medikamente sollten mindestens 10 Tage vor der Operation abgesetzt werden. Aspirin und andere acetylsalicylsäurehältige Medikamente (Grippe- und Schmerzmittel) sollten ebenfalls 7-10 Tage vor und nach dem Eingriff nicht eingenommen werden.

Es ist nicht erforderlich, dass Sie vor dem Eingriff nüchtern sind, da dieser in Lokalanästhesie durchgeführt wird.

Zum Zeitpunkt der Operation sollten Sie jedoch gesund sein. Es dürfen keine akuten oder fieberhaften Infektionen vorliegen. Die Menstruationsblutung wäre für Sie vermutlich

etwas unangenehm, da aufgrund der Schwellung kein Tampon benutzt werden kann, jedoch stellt die Blutung kein Operationshindernis dar.
Nehmen Sie sich zum Eingriff selbst Lesestoff oder Musik mit, damit während der 1,5 Stunden für Ablenkung gesorgt ist!

WAS MUSS ICH NACH DER OPERATION BEACHTEN?

Unmittelbar nach einer Schamlippenkorrektur oder Schamlippenverkleinerung bleiben Sie ca. 30-60 Minuten bei uns, um sich noch etwas Ruhe zu gönnen und den operierten Bereich nicht durch zu viel Reibung durch Gehen zu reizen. Nach einem Toilettengang und einem anschließendem Verbandswechsel können Sie jedoch nach Hause gehen. Allerdings empfehle ich meinen Patientinnen immer, dass sie sich von jemandem abholen lassen, oder ein Taxi nach Hause nehmen.

In den ersten Stunden nach der Operation sollten Sie Ihren Genitalbereich etwas kühlen und vorwiegend liegen. Eine Woche später empfiehlt sich eine erste Kontrolle in der Praxis des behandelnden Arztes.

Körperliche Schonung ist nach dem Eingriff zur Vermeidung von Schmerzen angenehm und zur Verhinderung von Blutungen und Verstärkung der Schwellung notwendig. Vor allem längeres Gehen oder Stehen sind ungünstig. Demnach ist je nach beruflicher Belastung die Wiederaufnahme der Arbeitstätigkeit nach 3-4 Tagen, bei „stehenden Berufen“ besser erst nach einer Woche möglich.

Duschen ist bereits am ersten Tag nach der Operation wieder erlaubt.

Die Nähte sind resorbierbar, das heißt sie lösen sich auf und müssen nicht entfernt werden.

Die Wundheilung dauert etwa 14 Tage, sollten die Nähte dann noch vorhanden sein und stören, können sie gerne entfernt werden.

Für etwa 4 Wochen ist das Gewebe noch etwas verletzlich und die Narbe noch nicht stabil. Belastungen, wie Sport, Geschlechtsverkehr oder auch öffentliche Bäder, Vollbäder, Sauna oder Solarium sollten daher vermieden werden.
Leichte körperliche Betätigung ist bereits nach 2 Wochen möglich, aktive sportliche Betätigung – vor allem Reiten, Radfahren, Laufen – sollte für 4-6 Wochen vermieden werden.

WANN DARF ICH WIEDER DUSCHEN?

Duschen ist bereits am nächsten Tag der Operation wieder erlaubt. Sie sollten danach den Genitalbereich jedoch nur mit einem weichen Handtuch trocken tupfen.

Duschen Sie aber bitte nicht zu heiß. Hitze fördert die Durchblutung und damit die Schmerzen. Vollbäder sollten erst nach etwa 4 Wochen wieder genommen werden.

GIBT ES RISIKEN UND KOMPLIKATIONEN, DIE AUFTRETEN KÖNNEN?

Blutungen

Das Gewebe der kleinen Schamlippen ist besonders dehnbar und extrem gut durchblutet. Nach der Operation kann es daher zum Auftreten von Blutungen und Schwellungen kommen. Durch körperliche Schonung und Kühlen (coolpacks) können diese gemildert werden. Sehr selten können Nachblutungen auftreten, die eine neuerliche operative Blutstillung erfordern. Selbstverständlich bin ich nach einer Operation rund um die Uhr für meine Patientinnen erreichbar.

Infektionen

Zur Vermeidung von Infektionen erhalten Sie ein mildes Desinfektionsmittel, welches in den ersten Tagen 2-3 mal täglich zur Reinigung verwendet werden sollte. Wichtig ist auch, die Hygiene nicht zu übertreiben, da man sonst die normale Flora der Vagina zerstört und Reizzustände (Rötungen, Brennen, Juckreiz,…) hervorrufen könnte.

Sensibilitätsstörungen

Durch die extrem verzweigte nervliche Versorgung des gesamten Genitalbereichs sind Sensibilitätsstörungen sehr unwahrscheinlich. Bis zu 4 Wochen können Überempfindlichkeiten vorliegen.

Asymmetrien

Wie bei jedem anderen plastisch chirurgischen Eingriff steht der Anspruch nach Perfektion und bestmöglichem Resultat auch einer Korrektur im Genitalbereich zu. Demnach zählen kleinere Asymmetrien oder Unregelmäßigkeiten für mich auch zu den Komplikationen. Sollte diesbezüglich eine Korrektur gewünscht werden, ist diese meist nur ein kleiner unkomplizierter Eingriff, der selbstverständlich ohne weitere Kosten frühestens 3 Monate nach der Erstoperation durchgeführt werden kann.

KOSTEN EINER SCHAMLIPPENVERKLEINERUNG

Schamlippenkorrektur (Labioplastik)	*€ 2.490,-*
Einbringung des Eigenfettes in die äußeren Schamlippen	*€ 2.190,-*
Beratungsgespräch bis zu 60 Minuten - wird bei der Pauschale miteinberechnet!	*€ 90,-*

INKLUDIERTE LEISTUNGEN

- Beratungsgespräch bis zu 60 Minuten (OP-Technik, Risiken, die Zeit danach)
- Schmerzmittel nach der Operation
- Besprechung nach der Operation, Entlassung Kontrolle und Narbentherapie
- Abschlusskontrolle
- Anästhesiehonorar (falls Dämmerschlaf oder Narkose gewünscht) € 400,- - € 600,-

WERDEN DIE KOSTEN VON DER KRANKENKASSE ÜBERNOMMEN?

Eine Schamlippenkorrektur wird von den österreichischen Krankenkassen derzeit nicht übernommen.

MERKBLATT

VORBEREITUNG

- Sie sollten bereits 10 Tage vor Ihrem Termin keine blutverdünnenden Medikamente (z.B. Aspirin) einnehmen.
- Vor der Operation werden wir noch einmal den Ablauf im Detail besprechen.
- Falls Sie beunruhigt sind, verabreichen wir gerne eine Beruhigungstablette.
- Wir empfehlen Ihnen, sich nach der Operation von jemandem nach Hause bringen zu lassen.
- Bitte besorgen Sie Coolpacks für zu Hause (Lagerung im Kühlschrank, nicht im Tiefkühler), sowie weiche Binden.

OPERATION

- Vergrößerte innere Schamlippen können optisch stören aber auch beim Sport oder in intimen Situationen beeinträchtigen. Bei der Labienkorrektur werden die inneren, kleinen Schamlippen verkleinert und so angepasst, dass sie von den äußeren Labien verdeckt bleiben. Die Narbe ist in diesem Bereich fast immer unsichtbar.
- Die Operation dauert etwa 1,5 Stunden.

- Sie verspüren höchstens ein leichtes Brennen während der Betäubung.
- Die Lagerung erfolgt so bequem wie möglich. Sie können sich gerne mit eigener Musik oder Lesestoff ablenken.
- Die Wunde wird mit einer selbstauflösenden Naht versorgt

NACHBEHANDLUNG

- Unmittelbar nach der Operation ist eine Ruhephase von zumindest 20 Minuten und eine Kühlung mit Kühlbeutel notwendig. Da die Region sehr gut durchblutet ist, ist eine Nachblutung in den ersten Stunden möglich.
- Bei Nachlassen der Betäubung ist ein leichter brennender Wundschmerz normal. Sie werden keine starken Schmerzen haben!
- Sie erhalten von uns bei Bedarf ein schmerzstillendes Medikament (z.B. Parkemed).
- 1-2 x täglich Desinfektion mit Octenisept.
- Wir empfehlen Ruhe und Kühlung mit Kühlbeutel in den ersten 24 Stunden nach der OP. Gehen und Stehen sollte nach Möglichkeit vermieden werden.
- Die Arbeitsfähigkeit ist je nach beruflicher Belastung

unterschiedlich gegeben. Sollten Sie einen „stehenden Beruf“ haben, wäre es günstig, wenn Sie sich 1 Woche Ruhe gönnen. Sitzende Tätigkeiten sind meist nach 3 Tagen möglich. Vermeiden Sie jedoch Anstrengungen!

- Vermeiden Sie Hitze (Sauna, Sonne) und sportliche Aktivität für 3 Wochen. Danach ist die operierte Region wieder voll belastbar. Das Ergebnis ist nach etwa 1 Monat beurteilbar

- Nach der Toilette können Sie die Region kurz abspülen und trockentupfen. Ausgiebige Duschbäder oder Wannenbäder sollten die ersten 2 Wochen vermieden werden, damit sich die Naht nicht zu früh auflöst.

Dr. Andrea Rejzek

ÜBER DEN AUTOR

Dr. Andrea Rejzek ist plastische Chirurgin aus Leidenschaft! Neben ihrer Tätigkeit als Oberärztin am Landesklinikum St.Pölten, betreibt sie seit Juli 2006 äußerst erfolgreich eine Privatordination in Wien. Regelmäßige Fortbildungen, sowie die Teilnahme an nationalen und internationalen Kongressen ist selbstverständlich, um die Behandlungen und Operationen stets auf höchstem Niveau und nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu gewährleisten.

Frau Dr. Andrea Rejzek verkörpert ihren Leitspruch „Einfühlsame Beratung von Frau zu Frau" wie keine andere. Was ihre Patienten besonders an ihr schätzen: Sie versteht es, als Ärztin höchste Professionalität und ihr Können mit ihrer einfühlsamen Art und sozialen Kompetenz hervorragend zu ergänzen.

Dr. Andrea Rejzek ist außerdem aktives Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie und des Berufsverbandes Österreichischer Chirurgen (BÖC).

Cumberlandstraße 3/1
A-1140 Wien
Telefon: 0664 339 82 79
Telefax: 0664 77 33 38 423

www.Schamlippenverkleinerung.at

www.BrustvergroesserungWien.net
www.LidstraffungWien.net
www.FettabsaugenWien.net
www.BauchstraffungWien.com
www.Ohren-Anlegen.in
www.FaceliftingWien.net
www.Haartransplantation24.net
www.Schweissdruesenentfernung.in
www.Rejzek.at

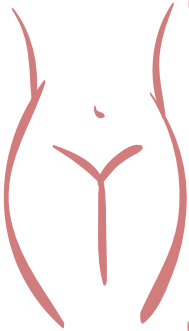
SCHAMLIPPENVERKLEINERUNG

Fakten über Schamlippenverkleinerung

Die Schamlippenverkleinerung kann in örtlicher Betäubung durchgeführt werden

Nur bei wenigen Frauen ist das Idealbild einer „geschlossenen Muschel“ gegeben

Für eine Operation gibt es sowohl ästhetische, als auch funktionelle Gründe



Die Vaginalchirurgie ist gerade ein sehr aktuelles Thema

Sie ist ein sehr risikoarmer Eingriff

Für die Operation gibt es im Grunde keine Altersgrenze nach oben

Gründe für eine Schamlippenverkleinerung

Ästhetische Gründe

Hormonelle Einflüsse haben das Aussehen der Schamlippen verändert

Veränderungen der Schamlippen nach einer Geburt

Altersbedingte Veränderung

Die Schutzfunktion der inneren Schamlippen ist durch das Hervorragen nicht voll gewährleistet

Wundscheuern durch die vergrößerten Labien beim Sport

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

Ablenkung des Harnstrahls

Wie wird eine Schamlippenverkleinerung durchgeführt?

1. Die Operation wird in örtlicher Betäubung durchgeführt und dauert 1-1,5 Stunden
2. Das Gewebe der kleinen, inneren Schamlippen wird bogenförmig entfernt
3. Auch der oftmals voluminöse Klitorismantel kann so verkleinert werden
4. Die Operation wird mit einer selbstauflösenden Naht durchgeführt

Vor dem Eingriff

1. Grundsätzlich gilt die Labienkorrektur als unkomplizierter Eingriff, der im Vergleich zu anderen plastischen Eingriffen nicht allzu viel Vorbereitung braucht.

2. Patientinnen, die die Spritze für die lokale Betäubung möglichst nicht wahrnehmen möchten, können sich aus der Apotheke eine EMLA-Salbe (enthält ein Lokalanästhetikum) besorgen und 30 Minuten vor dem Eingriff in der Falte zwischen äußeren und inneren Schamlippen auftragen.

3. Blutverdünnende Medikamente sollten mindestens 10 Tage vor der Operation abgesetzt werden.

4. Es ist nicht erforderlich, dass Sie vor dem Eingriff nüchtern sind, da dieser in lokaler Betäubung durchgeführt wird.

5. Zum Zeitpunkt der Operation sollten Sie gesund sein. Es dürfen keine akuten oder fieberhaften Infektionen vorliegen.

6. Die Menstruationsblutung wäre für Sie vermutlich etwas unangenehm, da aufgrund der Schwellung kein Tampon benutzt werden kann, sie stellt jedoch kein Operationshindernis dar.

7. Nehmen Sie sich zum Eingriff selbst Lesestoff oder Musik mit, damit während der 1,5 Stunden für Ablenkung gesorgt ist!

Nach dem Eingriff

1. Unmittelbar nach einer Schamlippenkorrektur oder Schamlippenverkleinerung sollten Sie noch ca. 30-60 Minuten in der Ordination bleiben, um sich noch etwas Ruhe zu gönnen und den operierten Bereich nicht durch zu viel Reibung beim Gehen zu reizen.

2. Nach einem Toilettengang und einem anschließenden Verbandswechsel können Sie jedoch nach Hause gehen.

3. In den ersten Stunden nach der Operation sollten Sie Ihren Genitalbereich etwas kühlen und vorwiegend liegen.

4. Eine Woche später empfiehlt sich eine erste Kontrolle in der Praxis des behandelnden Arztes.

5. Körperliche Schonung ist nach dem Eingriff zur Vermeidung von Schmerzen angenehm und auch notwendig.

6. Vor allem längeres Gehen oder Stehen sind ungünstig. Demnach ist je nach beruflicher Belastung die Wiederaufnahme der Arbeitstätigkeit nach 3-4 Tagen, bei „stehenden Berufen" besser erst nach einer Woche möglich.

7. Duschen ist bereits am ersten Tag nach der Operation wieder erlaubt. Wegen der Schwellungsgefahr aber bitte nicht zu heiß duschen.

8. Danach sollte der Genitalbereich nur mit einem sehr weichen Handtuch trocken getupft werden.

9. Die Nähte sind resorbierbar, das heißt sie lösen sich auf und müssen nicht entfernt werden.

10. Die Wundheilung dauert etwa 14 Tage, sollten die Nähte dann noch vorhanden sein und stören, können sie entfernt werden.

11. Für etwa 4 Wochen sollten öffentliche Bäder, Vollbäder, Sauna oder Solarium vermieden werden.

12. Leichte körperliche Betätigung ist bereits nach 2 Wochen möglich, aktive sportliche Betätigung – vor allem Reiten, Radfahren, Laufen – sollte für 4-6 Wochen vermieden werden.