



woman's beauty

■ Ästhetische Brustverkleinerung

Neue Wege zu Ihrer Schönheit

Ästhetische Brustverkleinerung mit Bruststraffung

Sehr geehrte Patientin,

herzlich willkommen in der Fort Malakoff Klinik Mainz!

Unsere Klinik stellt eine Fachklinik für plastische-ästhetische Chirurgie dar und ist im Besonderen auf die operative Verbesserung der Körpersilhouette spezialisiert. Dafür ist unsere Klinik technisch auf höchstem Niveau ausgerüstet.

Sie tragen sich mit dem Gedanken einer **Brustverkleinerung**. Um sich vor ihrem Beratungsgespräch einen besseren Überblick verschaffen zu können, haben wir speziell für Sie diese Info-Mappe zusammengestellt.

Falls Sie an eine Brustverkleinerung denken ...

Der Wunsch zu einer Brustverkleinerung (Mammareduktion) besteht bei Patientinnen mit zu groß empfundenen Brüsten. Neben der Verbesserung des Körperbildes wird der Patientin durch eine Brustverkleinerung die „Last der Brust“ genommen. Wann eine Brust als zu groß empfunden wird ist eine persönliche Entscheidung. Ob eine Brustverkleinerung durchgeführt werden kann und ob diese sinnvoll ist sollte bei einem persönlichen Gespräch mit dem Operateur entschieden werden.

Unabdingbare Voraussetzung sind eine detaillierte Beratung und genaue Untersuchung. In der Regel erfolgen zwei Beratungsgespräche vor einer Brustverkleinerung. Diese beinhalten eine umfassende Aufklärung über die geplante Operation durch unseren in der Brustchirurgie intensiv geschulten und spezialisierten Arzt.

Ziel einer Brustverkleinerung ist bei den allermeisten Frauen eine natürlich verkleinerte Brust. Zusätzlich sollten die Spuren der Operation, die Narben, kaum sichtbar sein.

So sind neben der individuell existierenden Brust und den Haut- Weichteilverhältnissen die Wahl der Formgebung und der Schnittführung entscheidend.

Es gibt nicht die Brustverkleinerung als Standard mit immer gleicher Schnittführung. Vielmehr ist die Brustverkleinerung immer eine individuelle Entscheidung. Basierend auf einer präzisen Planung und Besprechung werden die spezifischen Wünsche der Patientin vor der Operation besprochen und berücksichtigt.

Bevor sich die Patientin zu einer formverbessernden verkleinernden Brustoperation entscheidet, sollte sie **genau** über ihre Erwartungshaltung und Wünsche **nachdenken** und alles mit ihrem Arzt und Operateur detailliert besprechen.

Wir möchten Sie gerne beraten und Ihnen weiterhelfen, Ihrem Wunsch einen wichtigen Schritt näher zu kommen: **mit sich und Ihrer Brust wieder richtig zufrieden zu sein.**

Wann ist eine Brustverkleinerung sinnvoll?

Viele Faktoren, wie z. B. Schwangerschaft, Stillzeit, Alter, Größe und Gewicht der Brust, Bindegewebschwäche, Hautelastizität, genetische Dispositionen und vieles mehr können im Verlauf der Jahre wesentlichen Einfluss auf die Formen Ihrer Brust haben.

Eine zu große Brust kann bedingt sein durch Veranlagung, durch Schwangerschaften aber auch nach generellen Gewichtszunahmen. Häufig kommt es durch die vergrößerten Brüste zu Rückenschmerzen, chronischen Kopfschmerzen, einschnürenden BH-Trägern und Entzündungen in der Unterbrustfalte. Auch anderen Beschwerden wie Sensibilitätsstörungen (Gefühlsstörungen) in Arm und Hand können auftreten.

Hat die Haut eine hohe Elastizität, kann die Brust neben der starken Vergrößerung noch zusätzlich hängen. Hier spricht man dann noch von einer Mammaptosis.

Die Brustverkleinerung kann auch bei einer gewissen Größe der Brust medizinisch indiziert sein. Ob die Krankenkasse die Operation bezahlt, wird von der jeweiligen Krankenkasse entschieden.

Wann sollte ich mich nicht für eine Brustverkleinerung entscheiden?

Die Operation sollte aus eigener Überzeugung erfolgen. Eine Brustverkleinerung ist keine geeignete Maßnahme um **psychische Instabilitäten oder Partnerschaftskonflikte** zu therapieren!

Die Wunschvorstellung hinsichtlich Größe und Form der neuen Brust muss im Rahmen des operationstechnisch Möglichen und Vertretbaren liegen. Unrealistische Patientenvorstellung und mangelnde ärztliche Information und Aufklärung über die Grenzen des operativ Machbaren sind der Hauptgrund für mangelnde Patientenzufriedenheit bei an sich sachgerecht durchgeführter Operation.

Auch bei hohem familiären Brustkrebsrisiko kann eine Brustverkleinerung durchgeführt werden. Durch die Verkleinerung des Brustdrüsengewebes ist das Risiko einer Brustkrebserkrankung verringert. Durch das verminderte Brustvolumen wird die Diagnostik erleichtert, wenn **ein Jahr nach der Verkleinerung eine Mammographie** durchgeführt wird.

Planung auf Ihre Operation: an alles gedacht – alles erfragt?

Bei der ersten Vorstellung wird Ihr Arzt und Operateur Ihre Brust im Stehen untersuchen und abtasten, den Höhenstand und Durchmesser der Brustwarzen messen, sowie den Untersuchungsbefund photographisch dokumentieren.

Es ist **wichtig**, alle Ihre **Erwartungen und Wünsche** bei der Konsultation zu besprechen. Hören Sie dabei auf den Rat ihres Operateurs und besprechen Sie die bestehenden Möglichkeiten und Grenzen einer Brustverkleinerung.

Alle Faktoren, die Einfluss auf eine zu planende Operation haben können, wie z. B. Größe und Form der Brust, Konsistenz und Dicke des Brustgewebes, Ungleichheit der Brüste, Höhenstandsdifferenz der Brustwarzen oder der Brustwarzenhöfe, Hautbeschaffenheit und vieles mehr werden analysiert und diskutiert.

Ihr Arzt sollte Ihnen das für Sie sinnvollste Operationsverfahren und eventuelle Alternativen sowie die Schnittführung erklären. **Er sollte ihnen die realistischen Grenzen des operativ Möglichen aufzeigen** und Sie auf **mögliche Risiken** und **Komplikationen hinweisen**.

Sie sollten über das Narkoseverfahren, den zeitlichen Ablauf der Operation, die Dauer des stationären Aufenthaltes, die operative Nachbetreuung einschließlich Verhaltensmaßregeln sowie die entstehenden Kosten Bescheid wissen.

Zögern Sie nicht, **alle Fragen** zu stellen, die Ihre Erwartungshaltung oder Ihre Bedenken zum vorgeschlagenen Operationsverfahren betreffen – diese Broschüre soll Ihnen unter anderem eine kleine Vorinformation geben, um im Beratungsgespräch besser ihre Fragen und Wünsche besprechen zu können.

Ein „informierter Konsensus“ zwischen Arzt und Patientin ist die Grundlage für die geplante Operation und beste Voraussetzung für ihre Zufriedenheit nach der Brustverkleinerung.

Vorbereitung auf Ihre Operation

An alles gedacht?

In Abhängigkeit von ihrem Alter, Ihrem Brustuntersuchungsbefund sowie familiären Besonderheiten wird Ihr Arzt Ihnen zum Ausschluss von Brusterkrankungen vor der Operation eine Mammographie, eine Ultraschalluntersuchung der Brust und in besonderen Fällen eine **Magnetresonanztomographie** empfehlen.

Nur wenn ein gesunder Brustbefund klinisch wie bildgebend dokumentiert ist, darf eine Brustverkleinerung durchgeführt werden.

Nikotin vermindert drastisch die Hautdurchblutung der feinen Kapillaren und kann die Wundheilung nach der Operation gefährden. Ebenso ist das Entzündungs- und Infektionsrisiko bei Raucherinnen statistisch deutlich erhöht!

Sie sollten in Ihrem eigenen Interesse **das Rauchen mindestens 4 Wochen vor der Operation und 8 Wochen nach der Operation einstellen.**

Etwa 14 Tage vor dem Operationstermin müssen Sie (z. B. bei Ihrem Hausarzt) ein **befundetes EKG (ab dem 50. Lebensjahr)** und eine Blutabnahme zur Bestimmung von kleinem **Blutbild, Elektrolyten, Blutgerinnung (Quick + PTT)** durchführen lassen. Ab dem 30. Lebensjahr ist ein gynäkologisches Konsil im Rahmen der Brustkrebsvorsorge erforderlich. Wir können Ihnen entsprechende Spezialisten empfehlen. Hierfür erhalten Sie von uns Anforderungsscheine, die Sie dann beim Hausarzt oder im Labor abgeben.

Die Untersuchungsergebnisse überbringen Sie bitte **einige Tage vor (8 Werktagen) dem Operationstermin** per Post, per Fax 0 61 31 - 14 67 77 oder persönlich. Falls o.a. Befunde innerhalb der letzten 4 Wochen bereits erstellt wurden können diese gerne verwendet werden.

Bitte setzen Sie **14 Tage** vor der Operation alle **blutverdünnenden Medikamente** wie ASS®, Aspirin®, etc. ab! Wenn Sie **Marcumar-Patient** sind, teilen Sie uns dies rechtzeitig mit.

Wir empfehlen zur Vorbereitung auf ein straffes und gefestigtes OP-Ergebnis, **ca. 4 Wochen** vor der Operation mit der speziellen **Lotion Terpoline body 2** x tgl. die Brust dünn einzucremen.

Die Bezahlungsmöglichkeiten

- **Die Zahlung** der Operationsgebühren ist bitte am **OP-Tag in bar oder mit EC-Karte*** zu leisten. *Beachten Sie hierbei jedoch den individuellen Höchstbetrag pro Tag, der über electronic-cash beglichen werden kann. **Tele-Cash: Visa, Master, American Express und allgemeine EC-Karte.**
- Besprechen Sie mit dem Arzt gern die Möglichkeit einer **Finanzierung Ihrer Operation über die Klinik.**

Die Narkose

Eine Woche vor der geplanten Operation ist eine gründliche körperliche Untersuchung sowie ein Beratungsgespräch mit dem/der Narkosearzt/-ärztin durchzuführen. Dies gehört ebenso zu einer gewissenhaften Operationsvorbereitung.

Bei dem hohen Sicherheitsstandard der heutigen Anästhesieverfahren wird die Operation in Vollnarkose durchgeführt.

Die Operationstechniken

1. Allgemeines

Die Grundlage jeder qualifiziert durchgeführten Brustoperation ist eine präzise präoperative Planung und Anzeichnung der Patientin im Stehen am Tag der Operation. Dabei werden die neue Höhenposition der Brustwarzen und das zu entfernende Hautareal zur Reduktion der Brust markiert. Der präoperative Befund wird digital zur Patientenarchivierung und rechtlich erforderlichen Dokumentation aufgenommen.

Wesentliche Prinzipien der Operation sind die Verminderung des Brustdrüsen- und Brustfettgewebes, die Umschichtung von Drüsengewebe aus durchhängenden Brustpartien nach oben zur Unterpolsterung des meist fehlenden oder flachen oberen Brustvolumens („**upper filling**“), die Verschmälerung der Brustbasis mit Formung einer mehr runden Brust mit zentraler Projektion, die Verlagerung der zu tief stehenden Brustwarze nach oben sowie die Entfernung von überschüssiger oder überdehnter Haut. Der neue Warzenhofdurchmesser wird an die neuen Brustdimensionen angepasst.

2. Narbenverläufe

In Abhängigkeit von der gewählten Operationstechnik, der Brustgröße und des Brustvolumens, von der Breite der Brustbasis sowie der individuellen Hautbeschaffenheit resultieren verschiedene Narbenverläufe nach der Operation. In der Regel verlaufen die Schnitte nach der Operation um die Brustwarze herum, senkrecht nach unten zur Brustumschlagfalte und eventuell zusätzlich in unterschiedlicher Länge in der Unterbrustfalte (**Brustumschlagsfalte**).

Bei der Brustverkleinerung sollten bei optimalem Ergebnis die Narben so kurz wie möglich sein und den natürlichen Konturen der neu modellierten Brust folgen. Nach anfänglicher Rötung verblassen die Narben im Verlauf der Zeit. Bei überschießender Narbenbildung (**Keloid**) oder unschöner Narbenbildung kann im Einzelfall nach einem halben bis einem Jahr eine nachträgliche Narbenkorrektur erforderlich sein.

Ebenso ist die Narbennachkorrekturrate bei den sog. narbenschonenden senkrechten Rafftechniken, bei denen Haut bewusst zur Schrumpfung belassen und nicht mit verlängerten Schnitten entfernt wird, höher als bei anderen Verkleinerungstechniken.

Alle Schnitte werden durch Nähte in der Haut verschlossen (**Intracutannaht**) und zusätzlich mit chirurgischem Nahtpflaster geklebt.

Der Tag der Operation bei einer Brustverkleinerung

Am Morgen des Operationstages (und evtl. am Vorabend) empfiehlt sich eine hautreinigende Dusche.

Achten Sie auf die Nahrungsmittelkarenz, welche der Anästhesist Ihnen beim Narkosegespräch nannte. Teilen Sie uns nochmals mit, welche Medikamente Sie eingenommen haben.

Seien Sie zum abgesprochenen Zeitpunkt in der Klinik bzw. in unserem OP-Zentrum. Unser Fachpersonal begleitet Sie in Ihr Zimmer und wird mit Ihnen alle Vorbereitungen treffen, die für die Operation notwendig sind.

Der Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie wird Sie empfangen und noch einmal mögliche Fragen abschließend mit Ihnen klären. Anschließend wird im Stehen die Schnittführung angezeichnet und photodokumentiert. Sie erhalten von unserem Personal eine Verweilkanüle in den Arm, damit bei Bedarf Flüssigkeit und Medikamente verabreicht werden können. Nun kann die Operation beginnen.

Nach der Operation

Worauf Sie achten sollten

Ein kurzstationärer (24 h) Aufenthalt ist erforderlich. Nach dem Eingriff ist unbedingt Ruhe erforderlich. Lassen Sie Ihre Seele baumeln und sich von unserem erfahrenen Team betreuen. Sie werden die ersten Schritte mit Ihnen durchführen und sich um Ihr leibliches Wohl kümmern. Sie werden noch am gleichen Tag mit unserem Personal aufstehen. Komplikationen sind äußerst selten, Spannungsgefühle lassen nach einiger Zeit von selbst nach bzw. Sie erhalten ausreichend Schmerzmittel.

Wir empfehlen ganz speziell unseren postoperativen Service der **tägliche Laser-Wundbehandlung** und zusätzlich bei einem Physiotherapeuten ihrer Wahl 10 Lymphdrainage-Behandlungen.

Drainagen

Eventuell vorhandene weiche Silikon drainagen, die das Wundsekret ableiten, werden am nächsten Morgen nach der Operation entfernt. Alle Hautschnitte werden mit einer kosmetischen Intracutannaht verschlossen, das Nahtmaterial löst sich in den ersten Monaten nach der Operation selbst in der Haut auf.

Nur kleinere Einzelstiche müssen in der Regel nach 7 - 10 Tagen entfernt werden. Zur besseren Wundheilung und Entlastung der Schnitte werden die Nähte für 2 Wochen mit speziellem chirurgischem Pflaster („**Steristrip**“) abgeklebt. Duschen ist schon einen Tag nach Entfernung der Drainage möglich. Wannentbäder sollten mindestens vier Wochen unterlassen werden.

Vermeiden Sie bitte absolut in dieser Zeit der Wundheilung das Schlafen in Bauchlage! Auch sollte Druck und Stoß auf die Brust sowie sportliche Betätigung und Tragen von schweren Gegenständen vermieden werden. Auch das Heben der Arme über 90 Grad sollte für 2 Wochen vermieden werden.

2 Wochen nach der Operation können Sie langsam wieder zu Ihren gewohnten Aktivitäten zurückkehren.

Im Solarium oder beim Sonnenbaden sollten die frischen Narben nach 6 Monaten mit hoher Lichtschutzfaktorcreme abgedeckt werden.

Sollte es nach der Brustverkleinerung zu starken Schmerzen, Fieber, Blutung oder Rötung kommen, müssen Sie unverzüglich zu einer Kontrolluntersuchung in unsere Klinik kommen. Am besten rufen Sie vorher Ihren Operateur an.

Ein Informationsblatt mit allen wichtigen Telefonnummern sowie Verhaltensweisen nach der Operation wird Ihnen ausgehändigt. Unser ärztliches Team ist nach einer Operation für Sie 24 Stunden erreichbar.

Nach der Operation zu Hause: wie verhalte ich mich?

Um die frühe Wundheilung der operativen Schnitte und des tieferen Gewebes sowie auch die neue Brustform nicht zu beeinträchtigen, ist im Falle einer Brustverkleinerung in den ersten 6 Wochen nach der Operation körperliche Schonung zu empfehlen. Sportliche Betätigungen, bei denen die frisch operierte Brust in schwingende Bewegung gebracht werden kann, wie z. B. Joggen, Reiten, Aerobic, sollten vermieden werden. Eine zu intensive Bewegung der Brustmuskulatur kann dazu führen, dass das Gewebe nicht in der optimalen Position verwächst. Das Tragen eines straff sitzenden speziellen Operations-BH's wird für 6 Wochen nach der Operation empfohlen.

Es ist sinnvoll in der Zeit der Ruhigstellung das Abheilen der Schnitte durch Aufkleben von speziellem chirurgischem Nahtpflaster zu unterstützen.

In den **ersten 6 Wochen nach der Operation sollten man sich weder der prallen Sonne aussetzen noch Saunagänge durchführen.**

Selbstverständlich können fast alle täglichen Verrichtungen schon nach der Entlassung aus der Klinik wieder aufgenommen werden. **Eine Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit ist in der Regel zwei Wochen nach der Operation möglich**, es sei denn, es handelt sich um einen Beruf mit harter körperlicher Anstrengung und Belastung!

Eine **vorbeugende Antibiotikagabe** als Single-Shot **während der Operation** ist im Allgemeinen genauso üblich wie die Einnahme von Medikamenten aus der Rheumastoffgruppe, **die eine Wundschwellung sowie Druck- und Schmerzsymptomatik günstig beeinflussen** können.

Zusätzlich verordnen wir stets homöopathische Medikamente, die eine schnellere Geweberegeneration begünstigen können. Eine **lückenlose Nachsorge** nach einer Brustverkleinerung ist für die Patientin zur Erkennung und eventuellen Behandlung einer Komplikation **zwingend erforderlich**.

Zumindest sollte durch mehrere ärztliche Untersuchungen der gewünschte Heilungsverlauf bestätigt und dokumentiert werden. **Qualitätssicherung und Auswertung der operativen Ergebnisse** gehören ebenso zur seriösen Brustchirurgie wie die eigentliche Operation.

Sinnvoll sind **die erste Untersuchung** und der Verbandswechsel am **Tag nach der Operation**, sowie **Kontrollen nach 1 Woche, 1 Monat, 6 Monaten und 1 Jahr** nach der Operation. Das sind orientierende Richtlinien der postoperativen Nachsorge, die natürliche individuell variiert werden können und müssen.

Seltene Komplikationen und Risiken einer Brustverkleinerung

Leichte Wundschmerzen und Schwellungen für einige Tage sind normal und können durch schmerz- und schwellungslindernde Medikamente nach der Operation gut behandelt werden. Kleine blaue Flecken in der Haut lösen sich in kurzer Zeit auf.

Nachblutungen, große Blutergüsse, Infektionen und Wundheilungsstörungen der Haut, der Brustdrüse, des Fettgewebes oder der Brustwarze gehören zu den seltenen Komplikationen einer Brustverkleinerungsoperation und können je nach Ausmaß unter Umständen weitere operative Behandlungen und Korrekturen erforderlich machen.

Nach der Operation kann das Gefühl in den Brustwarzen oder Teilen der Brusthaut vermindert oder taub sein. Bei den meisten Patientinnen normalisiert sich die Brustwarzensensibilität vollständig in wenigen Wochen bis Monaten, sie kann jedoch im Einzelfall dauerhaft gestört bleiben.

Mit einem Verlust der Stillfähigkeit muss, in Abhängigkeit von der OP-Technik und dem Ausmaß der Brustgewebsentfernung, gerechnet werden.

Ihr Arzt wird alle Anstrengungen bei der ästhetischen Operation unternehmen, Ihre Narben so kurz und unscheinbar wie möglich zu machen.

Anfänglich rot und deutlich sichtbar blassen die Narben meist im Verlauf der Monate zu dünnen weißen Linien ab. Im Einzelfall können Narben zu breiten, erhabenen, derben Strängen, sog. Keloiden wuchern.

Zur Korrektur kann dann eine kosmetische dermatologische Nachbehandlung oder das Ausschneiden der alten Narben in einer erneuten Operation erforderlich werden. Narbenkorrekturen werden in der Regel in örtlicher Betäubung und ambulant durchgeführt.

Memory – Fragen an den Arzt

- Ist eine Brustverkleinerung bei meiner Brust sinnvoll?
- Mit welchem Ergebnis kann ich nach der Operation rechnen?
- Welche Erfahrung hat der Operateur mit dieser Methode?
- Ist der Operateur auf Brustoperationen spezialisiert?
- Wie verlaufen die Narben nach der Operation?
- Welche Operationstechnik wird bei mir angewendet?
- Wie ist das Narkoseverfahren?
- Wo findet die Operation statt?
- Wie lange dauert die Heilung nach der Operation?
- Was muss ich vor und nach der Operation beachten?
- Wann kann ich wieder wie früher Sport treiben?
- Medikamente, Pille, Ernährung – gibt es Wichtiges zu beachten?
- Wer betreut mich nach der Operation?
- Hat die Operation einen Einfluss auf die Brustkrebsvorsorge?
- Kann ich nach der Operation noch stillen?
- Wie ist das Gefühl in der Brustwarze nach der Operation?
- Kann sich die Brust nach der Operation wieder zum Nachteil verändern oder so werden wie früher?
- Was passiert, wenn ich schwanger werde?
- Kann man eine Brustverkleinerung mehrmals durchführen lassen?
- Mit welchen Kosten muss ich rechnen?