



# woman's beauty

## ■ Ästhetische Bruststraffung (Mastopexie)

## Neue Wege zu Ihrer Schönheit

# Ästhetische Bruststraffung

### Sehr geehrte Patientin,

herzlich willkommen in der Fort Malakoff Klinik Mainz!

Unsere Klinik stellt eine Fachklinik für Plastische und kosmetische 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 **Bruststraffung (Mastopexie)**. Um sich vor ihrem Beratungsgespräch einen besseren Überblick verschaffen zu können, haben wir speziell für Sie diese Info-Mappe zusammengestellt.

### Falls Sie an eine Bruststraffung denken ...

## Die Ursachen

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

Hat die Haut weniger Elastizität, kann die Brust ihre frühere Form und Straffheit verlieren, wesentlich tiefer treten und durchhängen.

Viele Frauen empfinden dann ihre Brust als nicht mehr attraktiv und leiden unter dieser frühzeitigen „Alterung“ und nachteiligen Formveränderung.

Die **Bruststraffung** (auch als Lifting oder **Mastopexie** bezeichnet) ist eine rein ästhetisch indizierte Operation, um eine durchhängende Brust wieder neu zu formen und nach oben zu verlagern. Dabei wird immer überschüssige Haut entfernt, die Brustbasis verschmälert und der Brustdrüsenkörper neu modelliert. Durch die Straffungsoperation kann auch ein überdehnter oder zu großer Warzenhof verkleinert und auf die neue Brustform und Brustgröße angepasst werden. Prinzipiell sind die Operationstechniken der Bruststraffung mit denen der Brustverkleinerung vergleichbar. Bei der **Reduktionsplastik** (Verkleinerung) wird nur zusätzlich in der gleichen Operation Brustdrüsengewebe entsprechend dem Wunsch der Patientin und der technischen Möglichkeiten mit entfernt.

Falls Sie mit Ihrer Brustgröße zufrieden sind und Sie nur eine Straffung wünschen, ist dies ohne fremdes Gewebe möglich. Falls Sie aber Ihre Brust als zu klein empfinden und diese zusätzlich gestrafft werden soll sind zusätzliche Brustimplantate erforderlich.

Falls Sie eine **Bruststraffung** wünschen oder im Moment nur darüber nachdenken, kann Ihnen diese Informationsschrift wichtige Grundlagen, insbesondere auch zur prinzipiellen Operationstechnik, vermitteln.

Diese Broschüre kann niemals alle Ihre Fragen beantworten, da vieles von individuellen Gegebenheiten abhängt.

Nur in einem individuellen ärztlichen Beratungsgespräch können wir Ihnen erklären und vermitteln, wann eine Operation sinnvoll ist, wie sie durchgeführt wird und welches Ergebnis Sie realistisch erwarten können. Bitte fragen Sie daher Ihren Arzt und Operateur alles, was Sie interessiert oder was Sie noch nicht verstanden haben.

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 Bruststraffung sinnvoll?

### Lifting / Mastopexie

Eine Bruststraffung (Lifting/Mastopexie) kann Ihr Aussehen und Ihr Selbstwertgefühl wesentlich verbessern.

Bevor Sie sich zu einer formverbessernden Brustoperation entscheiden, sollten Sie genau über Ihre Erwartungshaltung und Ihre Wünsche nachdenken und alles mit ihrem Arzt und Operateur gründlich besprechen.

Geeignet für eine Bruststraffung sind gesunde, emotional stabile Patientinnen, die eine realistische Einstellung haben, was durch eine sachgerecht durchgeführte und exakt geplante Operation erreicht werden kann.

Die besten kosmetischen Ergebnisse werden in der Regel bei Frauen mit normal großer, durchhängender Brust und noch gut erhaltener Hautelastizität erreicht. Bei großen und übergroßen Brüsten wie auch bei erneut eingetretener Schwangerschaft nach der Operation kann der Straffungseffekt möglicherweise nicht von gleicher Dauer sein - keine Operation kann permanent den Effekt der Schwerkraft verhindern.

Viele Frauen wünschen eine Brustkorrektur, weil nach der Schwangerschaft und nach dem Stillen das Volumen der Brust geschrumpft und die Haut überdehnt geblieben ist (**Brustinvolution**). Häufig kommt es auch zur Streifenbildung an der Brust (**sog. Striae**). Dies ist ein Ausdruck von Elastizitätsverlustes der Haut.

Eine Bruststraffung kann die Stillfähigkeit beeinträchtigen oder gar unmöglich machen.

Ebenso kann eine erneute Schwangerschaft den erreichten Straffungseffekt möglicherweise nachteilig beeinflussen.

## Planung Ihrer Operation

### Möglichkeiten und Grenzen.

Bei der ersten Vorstellung wird der Facharzt für Plastische und ästhetische Chirurgie Ihre Brust im Stehen untersuchen und abtasten, den Höhenabstand 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 über die bestehenden Möglichkeiten und Grenzen einer Brustformkorrektur.

Alle Faktoren, die Einfluss auf eine zu planende Operation haben können, wie z. B. Größe und Form der Brust, Konsistenz des Brustgewebes, Ungleichheit der Brüste, Höhenstanddifferenz der Brustwarzen, Größe der Brustwarzenhöfe, Hautbeschaffenheit und vieles mehr werden im Gespräch mit dem Arzt analysiert und diskutiert.

Ihr Arzt sollte Ihnen das für Sie sinnvollste Operationsverfahren und eine eventuelle Alternative sowie den zu erwartenden Narbenverlauf nach der Operation im Detail erklären. Er sollte Ihnen die realistischen Grenzen des operativen 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 der Verhaltensmaßregeln sowie die entstehenden Kosten Bescheid wissen. Zögern Sie nicht, alle Fragen zu stellen, die Ihre Erwartungshaltung oder Ihre Bedenken zum vorgeschlagenen Operationsverfahren betreffen. Ein „informierter Konsensus“ zwischen Arzt und Patientin ist die Grundlage für die geplante Operation und beste Voraussetzung für Ihre Zufriedenheit nach der Bruststraffung.

## Vorbereitung auf Ihre Operation

### An alles gedacht?

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

**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. Hierfür erhalten Sie von uns Anforderungsscheine, die Sie dann beim Hausarzt oder im Labor abgeben.

Ab dem 30. Lebensjahr ist ein gynäkologisches Konsil im Rahmen der Brustkrebsvorsorge erforderlich. Wir können Ihnen entsprechende Spezialisten empfehlen.

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.

Eine erschlaffte Brust und die damit verbundenen ästhetisch indizierte Operation mit Krankenhausaufenthalt stellen kassenrechtlich keine Krankheit dar! Wir können Sie daher nach bei uns durchgeführten ästhetischen Operationen nicht krankschreiben.

### 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. Für eine Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an unsere Klinikrezeption.

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

### Methode

Brustformverändernde Operationen, Verkleinerungen und Vergrößerungen werden in **Allgemeinanästhesie (Vollnarkose)** durchgeführt. Bei modernen Anästhesieverfahren wird jedoch **TIVA** (Total Intra Venöse Anästhesie) angewendet. Diese erlaubt eine sehr präzise und kurzwirksame Narkosesteuerung über die Vene. Kurz nach der Narkose sind die Patienten ansprechbar und können gehend in das Patientenzimmer verlegt werden.

Zu Ihrer Sicherheit erfolgt die Vorstellung und klinische Untersuchung beim Narkosearzt spätestens eine Woche vor der Operation (**Prämedikation**). Hier können Sie alle Fragen zum Ablauf der Narkose und der Überwachung nach der Operation besprechen. Bitte informieren Sie Ihren Narkosearzt über den Verlauf schon durchgeführter früherer Narkosen und eventueller Medikamentenunverträglichkeiten.

Sämtliche Narkosen in der Fort Malakoff Klinik werden von langjährig erfahrenen Fachärzten der Anästhesie und Intensivmedizin durchgeführt.

## Die Operationstechniken

### 1. Allgemeines

Grundlage jeder qualifiziert durchgeführter Bruststraffung ist eine präzise präoperative Planung und Anzeichnung der Patienten im Stehen am Tag der Operation. Dabei wird die neue Höhenposition der Brustwarzen und das zu entfernende Hautareal zur Straffung der Brust markiert. Der präoperative Befund wird digital zur Patientenarchivierung und rechtlich erforderlichen Dokumentation aufgenommen. Wesentliche Prinzipien der Operation sind 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.

Das Drüsengewebe selbst wird nur bei wesentlichen Ungleichheiten (**Asymmetrien**) der Brüste zum Angleich entfernt.

### 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 (**Brustumschlagfalte**).

Bei einer ästhetischen Operation sollten 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.

Die Narbenkorrekturrate bei der sog. narbenschonenden senkrechten Rafftechnik, bei der Haut bewusst zur Schrumpfung belassen wird, ist höher als bei der sog. „inverted T“ Straffungstechnik.

Bei einigen Patientinnen, besonders bei kleiner Brust und nur mäßig durchhängendem Drüsenkörper, kann die Straffung allein über eine limitierte Straffung um die Brustwarze herum ausgeführt werden. Diese Operationsmethode wird als sogenannte **periareoläre Mastopexie oder Benelli-Straffung** bezeichnet.

Falls eine Brustvergrößerung zusätzlich gewünscht wird, kann in der gleichen oder einer nachfolgenden Operation ein Brustkissen unter die remodellierten Brüste oder auch unter den Brustmuskel gelegt werden (**Augmentationsplastik**). Bei **allen** Bruststraffungsoperationen erfolgt das Schneiden des Drüsengewebes sowie die Blutstillung elektrisch (**Elektrokoagulation**). Hierdurch ergibt sich ein minimaler Blutverlust während und nach der Operation.

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

## Der Tag der Operation und die Bruststraffung

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. Vergessen Sie nicht, das Ergebnis der Laboruntersuchung und das EKG mitzubringen. Teilen Sie uns nochmals mit, welche Medikamente Sie eingenommen haben.

Seien Sie zum abgesprochenen Zeitpunkt in der Klinik. 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.

## Verhalten nach der Operation

### Worauf Sie achten sollten

Ein kurzstationärer Aufenthalt (24 h) ist erforderlich. Nach dem Eingriff ist unbedingt Ruhe einzuhalten. 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 **täglichen Laser-Wundbehandlung** und zusätzlich bei einem Physiotherapeuten ihrer Wahl 10 Lymphdrainage-Behandlungen.

### Drainagen

Eventuell gelegte weiche Silikondrainagen, 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 von 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 Drainagen möglich. Wannenbäder 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.**

Seite 6/8

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

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

Sollte es nach der Bruststraffung zu starken Schmerzen, Fieber, Blutung oder Rötung kommen, müssen Sie unverzüglich zu einer Kontrolluntersuchung in unsere Klinik kommen.

Die Visitenkarte des behandelnden Arztes mit allen wichtigen Telefonnummern wird Ihnen ausgehändigt.

## Nach der Operation: 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 Bruststraffung 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 4 Wochen nach der Operation sollte 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 eine bis zwei Wochen nach der Operation möglich (je nach Ausmaß der Operation)**, 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 Bruststraffung 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 ästhetischen Chirurgie 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 natürlich individuell variiert werden können und müssen.

## Seltene Komplikationen und Risiken einer Bruststraffung

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 Bruststraffungsoperation 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.

## Memory – Fragen an den Arzt

- Ist eine Bruststraffung 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 Bruststraffung mehrmals durchführen lassen?
- Mit welchen Kosten muss ich rechnen?