Checkliste



Was sollte ich vor der Lipödem-OP erledigt haben?

Viele Patientinnen unterschätzen, wie sehr eine gute Vorbereitung das Gesamtergebnis beeinflusst – nicht nur körperlich, sondern auch mental. Wer weiss, was auf sich zukommt, geht entspannter in den Eingriff.

Medizinische Vorbereitung

- ◯ **Voruntersuchungen durchgeführt und Befunde bereitgelegt**

  Blutbild, Gerinnungswerte und EKG sollten rechtzeitig vor dem Eingriff vorliegen. Bringen Sie alle Befunde, Arztbriefe und Ihren aktuellen Medikamentenplan zur Vorbesprechung mit – je vollständiger, desto besser.

- ◯ **Anästhesiegespräch eingeplant**

  Die Anästhesie kontaktiert Sie in der Regel ein bis fünf Tage vor der Operation telefonisch. Eine eigenständige Kontaktaufnahme ist nicht erforderlich. Nutzen Sie das Gespräch, um offene Fragen zur Narkose und zum Ablauf zu klären.

- ◯ **Alle Medikamente mit dem Behandlungsteam besprochen**

  Informieren Sie Ihr Team vollständig über alle Präparate, die Sie einnehmen – auch frei verkäufliche Mittel, Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Präparate. Was harmlos klingt, kann den Eingriff oder die Heilung beeinflussen.

- ◯ **Blutverdünnende Medikamente rechtzeitig abgesetzt (nach ärztlicher Rücksprache)**

  Schmerzmittel wie Aspirin oder Ibuprofen sowie bestimmte Nahrungsergänzungsmittel wie Omega-3-Fettsäuren oder Vitamin E sollten mindestens eine Woche vor dem Eingriff pausiert werden – aber nur nach ausdrücklicher Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Hausarzt. Bitte niemals eigenständig absetzen.

- ◯ **Eventuelle Venenerkrankungen vorab abklären lassen**

  Bestehende Venenerkrankungen – wie Krampfadern oder eine Venenschwäche – können die Planung und Durchführung der Liposuktion beeinflussen. Sprechen Sie diesen Punkt unbedingt im Vorfeld mit Ihrem Behandlungsteam an, damit gemeinsam entschieden werden kann, ob eine phlebologische Abklärung notwendig ist.

Körperliche Vorbereitung

- ◯ **Lymphdrainage im Fokus**

  Manuelle Lymphdrainagen sind ein wichtiger Bestandteil Ihrer Vorbereitung und Nachsorge – planen Sie dafür bewusst Zeit ein. In den Wochen vor der OP unterstützen regelmässige Behandlungen Ihr Gewebe und bereiten es optimal auf den Eingriff vor. Nach der Operation sind Lymphdrainagen in engem Rhythmus ein fester Bestandteil Ihrer Nachsorge. Wer das im Vorfeld einkalkuliert, kann sich nach der OP ganz auf die Erholung konzentrieren – ohne Stress, Termine zu finden oder zu koordinieren.

Kompressionsversorgung verstehen – wann und wie sie getragen wird

Nach der Liposuktion ist das Tragen von Kompressionskleidung ein zentraler Bestandteil Ihrer Heilung – und bei LIPOCURA® müssen Sie sich darum keine Gedanken machen, denn wir stellen Ihnen die passende Versorgung bereit. Was Sie wissen sollten: Die Kompressionskleidung wird direkt nach dem Eingriff angelegt und sollte in den ersten Wochen konsequent getragen werden – 16 Wochen insgesamt, 8 Wochen Tag und Nacht, weitere 8 Wochen tagsüber.

Körper in den letzten Tagen schonen und stärken

Schlafen Sie ausreichend, trinken Sie viel Wasser, ernähren Sie sich ausgewogen und vermeiden Sie Alkohol in den Tagen vor der OP. Ihr Körper soll gestärkt und erholt in den Eingriff gehen – das macht einen echten Unterschied.

Organisatorische Vorbereitung

Begleitperson für den OP-Tag und die erste Nacht organisiert

Nach einer Operation unter Vollnarkose dürfen Sie weder selbst Auto fahren noch alleine nach Hause. Organisieren Sie eine Vertrauensperson, die Sie abholt und – wenn möglich – in der ersten Nacht bei Ihnen ist oder zumindest erreichbar bleibt. Das gibt nicht nur praktische Sicherheit, sondern auch emotionale.

Krankmeldung und Auszeit mit dem Arbeitgeber abgestimmt

Planen Sie ausreichend Erholungszeit nach dem Eingriff ein. Je nach Umfang der Behandlung und Art Ihrer beruflichen Tätigkeit sollten Sie in der Regel mit einer Krankschreibung von etwa einer bis drei Wochen rechnen – bei körperlich anspruchsvollen Berufen kann es länger sein. Sprechen Sie dies frühzeitig mit Ihrem Arbeitgeber ab, damit Sie sich nach der OP vollständig auf Ihre Erholung konzentrieren können, ohne zusätzlichen Druck.

Zuhause alles vorbereitet

Sorgen Sie dafür, dass Sie nach der Rückkehr nach Hause gut versorgt sind: ausreichend Lebensmittel, bequeme Kleidung, alles griffbereit. Vermeiden Sie schweres Heben und anstrengende Aktivitäten in den ersten Tagen. Kleine Vorbereitungen – wie ein bequemer Ruheplatz und alles in Reichweite – machen die erste Zeit nach der OP deutlich angenehmer.

Wichtige Unterlagen und Gepäck für den OP-Tag vorbereitet

Packen Sie rechtzeitig: Krankenversicherungskarte, Ausweisdokument, alle relevanten Befunde und Arztbriefe, Ihre Kompressionsversorgung sowie bequeme, weit geschnittene Kleidung für den Heimweg. Schmuck, Nagellack und Make-up bitte zuhause lassen.

Eine gründliche Lipödem-OP-Vorbereitung ist kein bürokratischer Pflichtpunkt – sie ist ein Zeichen der Fürsorge für sich selbst. Sie haben lange auf diesen Moment hingearbeitet. Jetzt geht es darum, ihn so gut wie möglich zu gestalten.
Bei LIPOCURA® begleiten wir Sie von der Erstberatung bis zur Nachsorge – mit medizinischer Expertise, aber vor allem mit echtem Verständnis.