



Dr. med. Martin Lindenberg
Facharzt für Hals-Nasen- Ohrenheilkunde
Heidelberger Str. 19/ Hockenheim
Bodelschwinghstr. 12/ Schwetzingen



**FB 123 Verhaltensempfehlungen nach
Operationen an der Nasenscheidewand
und/oder der Nasennebenhöhlen**

PQ HNO

praxisorientiertes
Qualitätsmanagement
für HNO Praxen

Liebe/r Patient/in,

die Verhaltensempfehlungen sind lediglich zu Ihrer eigenen Orientierung für Ihr Verhalten nach OP gedacht und ersetzen nicht die Anweisungen Ihres Arztes.

Nach einer Operation an der Nase schwellen die Nasenschleimhäute vorübergehend an und produzieren reaktiv Schleim. Mit einer vollständigen Abheilung der Schleimhäute der Nase ist normalerweise innerhalb von 6 Wochen, der Nasennebenhöhlen frühestens nach 8 Wochen zu rechnen. Sie sollten alles vermeiden, was die Wundheilung behindern oder zu einer Nachblutung führen könnte.

Speisen und Getränke:

Vermeiden Sie Speisen und Getränke, die den Blutdruck erhöhen oder zu Niesreiz führen können, da beides zu einer Nachblutung führen könnte.

Zu diesen Nahrungsmitteln gehören unter anderem: scharfe Gewürze, starker Kaffee und Alkohol. (für etwa 2 Wochen)

Sollten Sie dennoch einmal niesen müssen, sollten Sie dies mit geöffnetem Mund tun.

Rauchen:

Nikotin ist zu meiden, da es die Wundheilung der Schleimhäute der Nase und der Nebenhöhlen behindert.

Körperliche Anstrengung:

Jede körperliche Anstrengung ist zu vermeiden, da sie zu Schmerzen und Blutungen führen können:

Dazu gehören: schweres Heben und Tragen, gebückte Haltung, längere Tätigkeiten im Haushalt (für etwa 2 Wochen), Sport in Form von Joggen und Fahrradfahren (für etwa 2 Wochen), Schwimmen (für etwa 4 Wochen).

Nicht erlaubt ist darüber hinaus:

- Haare waschen (für etwa 1 Woche)
- Heiße Vollbäder (für etwa 2 Wochen)
- Sonnenbaden (für etwa 3 Wochen)
- Saunabesuch (für etwa 4 Wochen)
- Nase schnäuzen (für etwa 2 Wochen)



Dr. med. Martin Lindenberg
Facharzt für Hals-Nasen- Ohrenheilkunde
Heidelberger Str. 19/ Hockenheim
Bodelschwingstr. 12/ Schwetzingen



**FB 123 Verhaltensempfehlungen nach
Operationen an der Nasenscheidewand
und/oder der Nasennebenhöhlen**

PQ HNO

praxisorientiertes
Qualitätsmanagement
für HNO Praxen

Leichte lokale Schmerzen im Bereich der Nase und Kopfschmerzen sind nach einem derartigen Eingriff normal. Bei stärkeren Schmerzen sollten Sie uns zeitnah darüber informieren.

In den ersten 7-10 Tagen kommt üblicherweise ein schmieriges Sekret aus der Nase, ist dies unkritisch und durchaus normal.

Sollte es plötzlich stark aus der Nase bluten, komprimieren Sie die Nasenflügel von außen, setzen Sie sich mit nach vorne gebeugtem Kopf aufrecht hin, applizieren Kälte in den Nacken und melden sich bitte umgehend telefonisch in der Praxis oder begeben Sie sich außerhalb unserer Sprechzeiten in die GRN-Klinik. Fahren Sie bitte nicht selbst.

In der Folge wird der Heilungsprozess in der Praxis weiterhin überwacht. Je nach Verlauf planen wir dafür 2-3 Konsultationen in der Praxis innerhalb der ersten 3 Wochen nach OP ein. Bei jedem Patienten ist der Heilungsverlauf unterschiedlich, weshalb die empfohlenen Zeitangaben nur als Richtwerte angegeben werden können. Die Angaben gelten ab dem Zeitpunkt der Operation.

Telefonnummern für den Notfall:

HNO-Praxis Dr. Lindenberg:
Hockenheim: 06205-6612
Schwetzingen: 06202/5750412

Wir wünschen Ihnen einen guten Heilungsverlauf und eine rasche Genesung.

Ihr Praxisteam Dr. Lindenberg