



Abdominoplastik (Bauchdeckenstraffung)

Wenn Sie sich darüber informieren wollen, welche plastisch-chirurgischen Verfahren es zur Verbesserung der Bauchdeckenregion gibt, haben Sie sicherlich einige Fragen. Die folgenden Erläuterungen sollen Ihnen prinzipiell das Verfahren der Bauchdeckenstraffung (Abdominoplastik) erläutern. Außerdem wird angeführt, was Sie vor und nach dem Eingriff beachten müssen. Da die Erklärungen sehr allgemein gehalten sind, berücksichtigen Sie bitte, dass sie lediglich als erste Informationsquelle vor einer individuellen Behandlung nach Ihren Wünschen dienen und eine umfassende Beratung durch den Arzt Ihres Vertrauens nicht ersetzen können.

Typische Probleme – und wie sie gelöst werden können

Eine schlanke Körpermitte bildet einen zentralen Faktor der persönlichen Gesamterscheinung. Vor allem weil wir heute in einer körperbewussten und medienbeeinflussten Zeit leben, kommt der Bauch- und Taillenumgebung eine wichtige Bedeutung zu. Sie hat bei Frauen wie bei Männern Einfluss auf das Beruf- und Privatleben.

Unzufriedenheit mit der Bauchdecke tritt z.B. bei Patienten nach erheblicher Gewichtsabnahme oder bei Frauen nach einer oder mehreren Geburten auf. Die Muskulatur ist nach starker, langanhaltender Ausdehnung der Bauchdecke erschlafft und auch intensives Training kann das Auseinanderweichen gerader Bauchmuskeln manchmal nicht verhindern (sog. Rektusdiastase). Haut und Unterhautgewebe wurden so stark gedehnt, dass nach der Gewichtsabnahme bzw. der Geburt der Bauch schlaff und grob gefältelt zurückbleibt.

Massagen, Training oder Ähnliches können die Veränderungen von Haut und Unterhautgewebe meistens nur eingeschränkt beeinflussen, weil oft wichtige Haltestrukturen des Unterhautgewebes bereits zerrissen oder sogenannte Schwangerschaftsstreifen entstanden sind. Vor allem, wenn durch eine positive Lebensumstellung bewirkt schon eine Gewichtsabnahme erfolgt ist und mit Training begonnen wurde, spielt eine straffere Bauchdecke für die subjektive Empfindung der jetzt trainierten und schlanken Person eine große Rolle.

Die Bauchdeckenstraffung bietet dabei eine gute Möglichkeit, die als unschön angesehene Bauchgegend zu verbessern. Bei einer Bauchstraffung werden größere Fettdepots und erschlafftes Gewebe von der vorderen Bauchgegend entfernt. Außerdem können Ärzte bei diesem Eingriff auch die Muskulatur der Bauchwand straffen, womit das Aussehen eines nach vorne gewölbten Bauches deutlich optimiert werden kann. Das Ergebnis einer Bauchdeckenstraffung hängt natürlich stark vom individuellen Zustand der Muskulatur, der Haut und des Unterhautgewebes ab.

Was können Sie von der Bauchdeckenstraffung erwarten?

Die ästhetisch besten Ergebnisse werden bei schlanken Personen erzielt, die sich zwar in körperlich guter Verfassung befinden, aber deren Fettdepots oder schlaffes Gewebe in der Bauchregion weder auf Diäten noch auf Training reagieren.

Bei einer geplanten Gewichtsabnahme sollten Sie mit der Bauchdeckenstraffung so lange warten, bis Sie das gewünschte Gewicht erreicht haben. Frauen mit Kinderwunsch sollten die Operation auf nach der Geburt verschieben, da bei der Operation vor allem die Bauchmuskeln gestrafft werden, die sich durch eine Schwangerschaft wieder ausweiten. Schwierig durchführbar wird eine Straffung der Bauchdecke, wenn Narben von früheren Operationen vorhanden sind.

Übrig bleibt von der Bauchdeckenstraffung eine lange Narbe im Bereich der Bikinizone. Diese wird von Zeit zu Zeit immer weicher und verblasst. Außerdem wird eine Versetzung des Bauchnabels vorgenommen, der dadurch seine Form geringfügig ändert und von einer kleinen Narbe kreisförmig umschlossen wird.



Es gibt neben der klassischen Bauchdeckenstraffung für die beschriebenen Veränderungen vor allem am Unterbauch auch eine partielle Bauchdeckenstraffung. Hierbei werden kleinere Inzisionen vorgenommen und der Bauchnabel wird nicht versetzt. In Einzelfällen können bei partiellen oder kompletten Bauchdeckenstraffungen Fettabsaugungen (siehe entsprechende Patienteninformation) im Hüftbereich nötig sein, damit zusätzlich eine ästhetische Flanken- und Hüftkontur erzielt wird. Selbstverständlich wird auf diese Aspekte und Überlegungen bei der Planung Ihrer individuellen Operation Rücksicht genommen.

Risiken einer Bauchdeckenstraffung

Bei einer Bauchdeckenstraffung durch einen erfahrenen plastischen Chirurgen gibt es selten Komplikationen, die, falls sie auftreten, ein dauerhaft gutes Ergebnis nicht beeinträchtigen. Sie dürfen überwiegend mit guten Ergebnissen rechnen. Bedingt durch den Eingriff selbst bestehen allerdings allgemeine Risiken und bedingt durch die Eigenart der Operation können spezifische Komplikationen auftreten.

Auch nach einer Bauchdeckenstraffung können, wie bei jedem operativen Eingriff, Schwellungen und Blutergüsse auftreten. Diese heilen aber normalerweise von selbst wieder ab. Sollte allerdings eine chirurgische Nachblutung mit starken Schmerzen und Schwellungen auftreten (eine sehr seltene Komplikation), muss eine operative Korrektur stattfinden.

Im sehr seltenen Fall einer Infizierung des Wundgebiets kann eine geeignete Antibiotikatherapie Abhilfe schaffen.

Genauso selten treten Wundheilungsstörungen auf. Diese werden meistens durch Faktoren verursacht, die im Beratungsgespräch vor dem Eingriff eingehend erläutert werden. Dazu gehört zum Beispiel eine verzögerte Heilung bei Rauchern, Zuckerkranken und bei Patienten mit Blutgerinnungsstörungen. Sollten im Zuge einer Wundheilungsstörung unschöne Narben entstehen, kann in individuellen Fällen die Notwendigkeit einer operativen Narbenkorrektur gegeben sein.

Es besteht wie bei allen Operationen das leicht erhöhte Risiko von tiefen Bein thrombosen. Frühe Mobilisation nach dem Eingriff und die Gabe von Heparin oder ähnlichen Arzneien minimieren diese Gefahr.

Allgemein kann eine Bauchdeckenstraffung als eine komplikationsarme aber sehr effiziente und sichere Operation angesehen werden.

Die Information vor der Operation

Der behandelnde Arzt klärt Sie vor jeder Behandlung umfassend über den geplanten Eingriff sowie sämtliche Risiken auf. Deshalb kann es helfen, wenn Sie vor dem Gespräch bereits einige Fragen notieren. Sie sollten nicht davor zurückschrecken, alles zu fragen, was Sie wissen wollen. Sollten Probleme offen geblieben sein, informieren Sie sich gegebenenfalls bei einem weiteren Vorbesprechungstermin oder telefonisch.

In der Einverständniserklärung sind Ihr Name und Geburtsdatum sowie das Operationsverfahren und sämtliche besprochenen eventuellen Komplikationen dokumentiert. Mit Ihrer Unterschrift gewährleisten Sie den Erhalt der entsprechenden Aufklärung und dass Sie unter Kenntnis der allgemeinen und besonderen Risiken mit der Operation einverstanden sind.

Was müssen Sie vor der Operation beachten?

Vor allem wenn Ihnen eine Operation bevorsteht, sollte Ihre gesamtgesundheitliche Verfassung besonders gut sein.

Nikotin- und Alkoholkonsum sind auf ein Minimum einzuschränken. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, besprechen Sie deren Einnahme bitte mit ihrem Operateur. Gegebenenfalls müssen Sie die Einnahme hormonhaltiger Medikamente (Hormonersatzpräparate, Pille) für kurze Zeit einstellen.



Aspirin oder ähnliche Medikamente sind in jedem Fall wenigstens sieben Tage von der Operation abzusetzen.

Aufgrund der voraussichtlichen eingeschränkten Mobilität nach dem Eingriff sollten Sie danach sieben bis zehn freie Tage einplanen.

Wo wird die Behandlung durchgeführt?

Normalerweise folgt auf eine Bauchdeckenstraffung ein ein- oder mehrtägiger stationärer Aufenthalt im Krankenhaus. Dadurch haben Sie auch die Garantie einer postoperativen Überwachung durch qualifiziertes medizinisches Personal.

Sie können den Eingriff alternativ auch ambulant durchführen lassen.

Welche Art der Narkose wird verwendet?

Bei einer Bauchdeckenstraffung wird meist unter Vollnarkose operiert, d.h. Sie schlafen während des gesamten Vorganges. Vor der Operation untersucht Sie hierfür ein Narkosearzt (Anästhesist), der Sie auf Ihre Narkosefähigkeit prüft und auch während des gesamten Eingriffs zugegen ist, um die Narkose zu steuern.

Alternativ können auch regionale Schmerzausschaltungen durch Lokalanästhesie durchgeführt werden. Sie erhalten zusätzlich zur örtlichen Betäubung ein Beruhigungsmittel (als Tablette oder Einspritzung in die Armvene), welches Sie in einen Dämmer Schlaf versetzt. Sie sind dann zwar wach, aber entspannt und empfinden keinen Schmerz. Allerdings können Sie während des Eingriffs eine Art Ziehen verspüren.

Ablauf der Operation

Abhängig vom Ausmaß dauert eine Bauchdeckenstraffung im Normalfall 1,5 bis 3 Stunden. Das Ausmaß des Eingriffs bestimmen Ihre individuellen Vorstellungen, Ihre anatomischen Voraussetzungen und die Empfehlungen Ihres behandelnden Arztes.

Im Prinzip kann man sich den Ablauf der Operation folgendermaßen vorstellen:

Knapp oberhalb der Schambehaarung verlaufend wird eine lange Inzision von einem Beckenknochen bis zum anderen gesetzt. Außerdem löst der Chirurg mit einem kleinen kreisförmigen Schnitt den Bauchnabel von seinem übrigen Gewebe ab.

Wird mit einer partiellen Bauchdeckstraffung gearbeitet, ist die Inzision erheblich kleiner und der Nabel muss nicht zwangsläufig ausgeschnitten werden. Allerdings kann sich der Nabel hierdurch in Richtung der Gewebstraffung verziehen.

Anschließend hebt der Chirurg eine große Hautregion von der Bauchwand bis oben an die Rippen ab, damit die Bauchmuskulatur freigelegt wird. Er nähert die Bauchmuskeln in der Mitte an, strafft sie und befestigt sie in der neuen Position. Daraus resultieren eine festere Bauchwand und eine verschmälerte Taille.

Im nächsten Schritt zieht der Chirurg das mobilisierte Hautareal nach unten und entfernt überschüssige Haut. Nachdem der nunmehr verdeckte Nabel ein kleines neues Loch erhalten hat, wird er festgenäht. Wundsekret und Blut können in der ersten Phase nach der Operation (12 bis 24h) über dünne Drainageschläuche abfließen. Zum Schluss können die Inzisionen wieder verschlossen und der Wundverband angelegt werden.

Bei einer partiellen Bauchdeckenstraffung strafft der Chirurg die Haut nur zwischen Nabel und Inzisionslinie. Er zieht dieses Hautareal nach unten, entfernt die überschüssige Haut und näht es anschließend wieder ein.



Was müssen Sie nach einer Bauchdeckenstraffung beachten?

Sie werden in den ersten Tagen nach dem Eingriff Schmerzen im Wundgebiet verspüren. Das wird Sie in Ihren gewohnten Bewegungen einschränken. Sie erhalten dafür normalerweise schmerzlindernde Arzneimittel.

Die Drainagen, die während der Operation eingelegt wurden, werden üblicherweise einen Tag nach dem Eingriff wieder entfernt. Mit der Abnahme des Verbandes wartet man ein paar Tage länger.

Um die Schwellung zu minimieren, sollten Sie sich in den ersten postoperativen Tagen möglichst viel Ruhe gönnen. Blutergüsse, Schwellungen oder gegebenenfalls eine Taubheit der Haut, die entstehen können, bilden sich in den Wochen nach dem Eingriff im Normalfall vollständig zurück.

Die individuell angefertigte Kompressionsbandage bzw. Kompressionshose wird direkt nach der Operation noch auf dem OP-Tisch angelegt.

Die Hautfäden werden acht bis zehn Tage nach dem Eingriff entfernt. Die Hautnarbe erscheint am Anfang noch fest und gerötet; nach einigen Monaten jedoch verblasst die Narbe und passt sich ihrer Umgebung an. Ab der dritten Woche nach dem Eingriff können Sie Narbenpflege durch geeignete Cremes und Salben betreiben. Sie sollten die Narbe in den ersten 6 Monaten nach dem Eingriff nicht dem direkten Sonnenlicht aussetzen (Schutz durch geeignete Kleidung, Pflaster).

Sie können bereits nach wenigen Tagen wieder mit Ihren Alltagsaktivitäten beginnen, abhängig davon, wie sehr diese Sie körperlich belasten. Eine Ruhepause in der ersten Woche ist dennoch ratsam.

Sie dürfen nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt in der Regel nach ca. 6-8 Wochen wieder Sport treiben. Ihren Nikotin- und Alkoholkonsum sollten Sie auch nach der Operation auf ein Minimum einstellen und außerdem Sauna- und Dampfbadbesuche für einige Monate meiden.

Ihr neues Erscheinungsbild

Die meisten Patienten sind bei einer realistischen Erwartungshaltung und richtiger Indikationsstellung generell äußerst zufrieden und glücklich mit dem erzielten Ergebnis. Mit der Verbesserung des äußeren Aussehens steht meistens der Anfang einer neuen Lebensphase, die sich durch gesteigertes Selbstwertgefühl und erhöhte Selbstzufriedenheit auszeichnet.

Ist die Wiederholung einer Bauchdeckenstraffung möglich?

Im Prinzip ist eine erneute Bauchdeckenstraffung möglich. Durch regelmäßige Kontrollen bei Ihrem Plastischen Chirurgen können möglicherweise auftretende Probleme frühzeitig erkannt und behoben werden. Bei auftretenden Komplikationen muss individuell geprüft werden, welche Maßnahmen zur Korrektur ergriffen werden müssen.

Kosten

Da eine Bauchdeckenstraffung üblicherweise der Verschönerung des Aussehens dient, übernimmt die Krankenversicherung keine Kosten.