



NACH IHRER OPERATION

So heilt Ihr Sinuslift *in Ruhe* ein.

Die Schleimhaut der Kieferhöhle wurde angehoben und darunter Aufbaumaterial eingebracht. Diese Schleimhaut ist hauchdünn – jeder Druck aus der Nase kann sie verschieben. Die wichtigste Regel der nächsten zwei Wochen lautet deshalb: kein Druck auf die Kieferhöhle.

AUF EINEN BLICK

Die ersten 24 Stunden

Sechs Dinge, die heute zählen. Alles Weitere erklären wir Ihnen auf diesen zwei Seiten.



Nicht schnäuzen
Nase nur vorsichtig abtupfen



Niesen und Husten mit offenem Mund
Druck entweicht über den Mund



Kühlen
Im Wechsel, nie direkt auf die Haut



Essen erst nach der Betäubung
Dann weich und lauwarm



Kein Nikotin, kein Alkohol
Mindestens drei Tage



Medikamente nach Plan
Antibiotikum bis zum Ende

01

Kein Druck auf die Kieferhöhle

Zwei Wochen lang darf sich in Nase und Kieferhöhle kein Überdruck aufbauen. Sonst kann die angehobene Schleimhaut reißen und Aufbaumaterial in die Kieferhöhle gelangen.

- Nicht schnäuzen, nicht hochziehen – die Nase nur abtupfen.
- Niesen und Husten immer mit weit offenem Mund, nicht unterdrücken.
- Keine Strohhalm, keine Blasinstrumente, keine Luftballons.
- Nicht tauchen, nicht fliegen, keine Bergtouren mit schnellem Höhenwechsel.
- Mit erhöhtem Kopf schlafen.

Merksatz: Alles, was Druck in Nase oder Kieferhöhle erzeugt, wartet zwei Wochen.

03

Nachblutung

Leichtes Nachbluten aus der Wunde und etwas Blut im Nasensekret der operierten Seite sind in den ersten Tagen normal. Wenn es stärker wird:

- Aufrecht hinsetzen, Kopf nicht nach hinten legen.
- Einen Tupfer auf die Wunde im Mund legen und 20 bis 30 Minuten leicht aufbeißen.
- Bei Nasenbluten: Nase nicht schnäuzen, Nasenflügel leicht zusammendrücken, Nacken kühlen.

Hört die Blutung trotzdem nicht auf, rufen Sie uns an – auch außerhalb der Sprechzeiten.

02

Schwellung & Kühlen

Eine Schwellung nach dem Eingriff ist normal und erreicht meist am zweiten oder dritten Tag ihren Höhepunkt. Oft schwillt die Wange bis zum Auge an, ein Bluterguss kann sich bis zum Unterlid ausbreiten. Kühlen hilft.

- Kühlpack immer in ein Tuch wickeln, nie direkt auf die Wange.
- Etwa 15 Minuten kühlen, dann eine Pause einlegen.
- Rechtzeitig gegen ein zweites Pack aus dem Kühlschrank tauschen – nicht warten, bis es warm ist.

04

Schmerzen & Medikamente

Nehmen Sie das besprochene Schmerzmittel, in der Regel Ibuprofen, am besten bevor die Betäubung ganz nachlässt. Bitte kein Aspirin: Es hemmt die Gerinnung.

Das verordnete Antibiotikum schützt die Kieferhöhle vor Infektionen – nehmen Sie es bis zur letzten Tablette. Abschwellendes Nasenspray oder Nasentropfen verwenden Sie nur, wenn wir sie verordnet haben, dann aber regelmäßig für die angegebene Dauer.

05

Essen & Trinken

Trinken dürfen Sie sofort, aus dem Glas, nie mit Strohhalm. Mit dem Essen warten Sie, bis die Betäubung vollständig abgeklungen ist.

- Erste Tage weich, lauwarm, nicht scharf: Suppe, Joghurt, Püree.
- Nicht auf der operierten Seite kauen; keine Körner, keine Nüsse.
- Nichts, was zum Niesen reizt: Pfeffer, sehr heiße Dämpfe.

07

Sport, Sauna & Belastung

Anstrengung und Hitze steigern den Blutdruck und können Nachblutungen auslösen. Sport, Gartenarbeit, Sonnenbaden und Sauna warten mindestens fünf Tage, schweres Heben und Bücken mit dem Kopf nach unten zwei Wochen. Spaziergehen ist erlaubt – Ihr Körper arbeitet gerade.

06

Nikotin & Alkohol

Beides verschlechtert die Durchblutung des Zahnfleisches und gefährdet das Aufbaumaterial in der Kieferhöhle. Verzichten Sie mindestens drei Tage vollständig – je länger, desto besser für die Heilung.

Gut zu wissen: Auch E-Zigaretten und Nikotinpflaster zählen.

08

Mundhygiene & Prothese

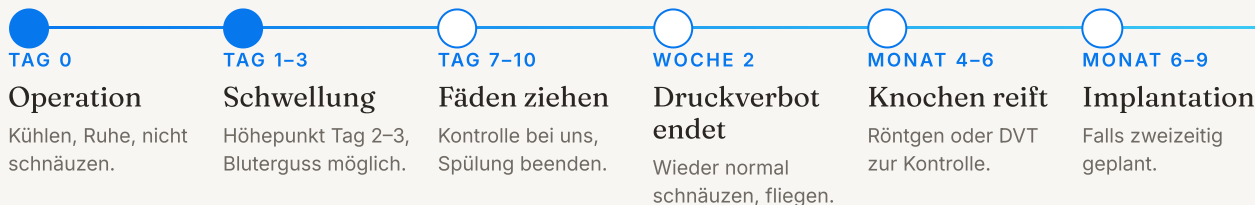
Putzen Sie ab dem Tag nach der OP alle Zähne wie gewohnt, sparen Sie die Naht drei Tage aus und spülen Sie eine Woche lang zweimal täglich sanft mit Chlorhexidin – nicht kräftig, nur schwenken.

Prothese: erst einsetzen, wenn wir sie angepasst haben – sie darf keinen Druck auf die Wunde ausüben.

IHR HEILUNGSVERLAUF

Was wann *passiert*

Richtwerte – Ihr persönlicher Plan steht unten.



— BITTE MELDEN SIE SICH SOFORT

Wann Sie uns *anrufen* sollten

- ! Die Blutung hört trotz 30 Minuten Druck nicht auf.
- ! Beim Trinken läuft Flüssigkeit in die Nase oder Luft in den Mund.
- ! Kleine Körnchen (Aufbaumaterial) kommen aus der Nase.
- ! Eitriger Schnupfen, Druck über der Wange, Fieber.
- ! Schwellung nimmt ab Tag 4 zu oder das Auge schwillt zu.
- ! Taubheit an Lippe oder Wange über einen Tag.

— WIR SIND FÜR SIE DA

06151 79983

Zahnarztpraxis Mensch im Mittelpunkt
Dieburger Straße 10 · 64287 Darmstadt
info@zahnarztpraxis-mim.de
zahnarztpraxis-mim.de
Mo-Do 8:00-18:00 Uhr · Fr 8:00-17:00 Uhr

Außerhalb der Sprechzeiten: Zahnärztlicher Notdienst Hessen, Tel. 01805 607011 (Ansage mit der diensthabenden Praxis).

— FÜR SIE

Ihr persönlicher Plan

Füllen wir nach der Operation für Sie aus.

MEDIKATION · SCHMERZMITTEL, ANTIBIOTIKUM, DOSIERUNG, DAUER

FÄDEN ZIEHEN AM

KONTROLLTERMIN

BEHANDLER/IN