
Subject: Nach der HaarOP

Posted by [HairBerlin85](#) on Mon, 26 Dec 2022 11:19:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tipps und Kniffe finden sich ja im Netz vieles, aber wie waren so eure eigenen Erfahrungen?

Thema Schlaf:

Wie habt ihr in der ersten Woche nach der OP geschlafen? Position? Nackenkissen? Konntet ihr gut schlafen, oder ging überhaupt nicht? Wie kratzt ihr euch nachts nicht an den Stellen? Was könnt ihr empfehlen um durch die erste Woche zu kommen?

Thema Alltag

Mein Kumpel aus dem öffentlichen Dienst hat sich einen Monat frei stellen lassen für / nach der OP.

Ich kann das nicht...! Ich habe OP plus eine Woche frei. Die Krusten sind dann ja noch nicht verschwunden. Habt ihr euch nach der OP sofort wieder in den Alltag gestürzt? Seit ihr selbstbewusst mit eurem Kopf im Alltag umgegangen? Wart ihr direkt wieder auf die Arbeit, Geschäfte einkaufen und alles drum und dran und euch hat es nicht gestört das ihr ausgesehen habt, wie ihr ausgesehen habt?

Subject: Aw: Nach der HaarOP

Posted by [Altona](#) on Mon, 26 Dec 2022 12:57:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte mir inkl. OP insgesamt 6 Tage frei genommen. Anschließend habe ich für 2 Monate diesen Bandana hier getragen.

https://www.amazon.de/gp/product/B092D8YKJX/ref=ppx_yo_dt_b_search_asin_title?ie=UTF8&h=1

Den kann ich empfehlen. Atmungsaktiv und elastisch. Natürlich sind die Ärzte sehr vorsichtig und empfehlen, dass wirklich gar nichts mit dem Empfängerbereich in Berührung kommen soll. Grund ist, dass Entzündungen, die vielleicht bei einem von 10.000 auftreten, unbedingt vermieden werden sollen. Mir hat die Kopfbedeckung jedenfalls geholfen, in den Alltag zurückzukehren.

Subject: Aw: Nach der HaarOP

Posted by [GutenTag85](#) on Mon, 26 Dec 2022 13:12:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja schön ist was anderes ;) meine persönliche Meinung: ich würde niemals mit so einem Teil rumlaufen, dann lieber mich so zeigen wie ich gerade aussehe.

Ich hatte danach 2 Wochen Home Office und sobald der Schorf weg ist und du die Haare dann kurz trägst, merkt niemand mehr was (außer er kennt sich aus oder hat das selbe Problem und sieht die veränderte Haarlinie).

Subject: Aw: Nach der HaarOP
Posted by [Shaktrah](#) on Mon, 26 Dec 2022 21:01:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Hair Berlin,

Meine Operation ist jetzt 10 Tage her daher kann ich dir mal meine Eindrücke wiedergeben.

Thema Schlaf: Mit dem Nackenkissen schlafen war für mich tatsächlich unmöglich, in der ersten Nacht habe ich immer nur kurz gedöst und in der zweiten Nacht (dann zuhause), habe ich auf dem Rücken liegend mit Zwei alten aber natürlich sauberen Tüchern darunter auf meinem normalen Kissen geschlafen. Ich weiß natürlich das das eventuell nicht optimal ist, in meinem Fall wurde allerdings nur die vordere Kopfhälfte behandelt, daher waren die Grafts in jedem Fall "safe". Nach dem siebten Tag habe ich dann wieder angefangen ganz normal zu schlafen.

Thema Kratzen: Bei mir war das erstaunlicherweise garkein Thema. Ich verspüre stand jetzt weder im Spender noch im Empfängerbereich auch nur ansatzweise Juckreiz. Was ich natürlich trotzdem mache ist zweimal am Tag ordentlich Bepanthol derma um die Krusten aufzuweichen. Vielleicht liegt es ja auch daran.

Thema Alltag: Für den Eingriff habe ich jetzt 2 Wochen und 1 Tag Urlaub genommen. Danach werde ich wieder ganz normal meiner Arbeit als Servicetechniker im Außendienst nachgehen. Ich sehe jetzt schon wieder halbwegs gesellschaftsfähig aus. Spender ist schon ganz gut verheilt und Empfänger kaum gerötet. Teilweise trage ich eine Baseballkappe. Aus der Operation habe ich nie ein Geheimnis gemacht deswegen muss ich mich da auch nicht verstecken.

Ich hoffe meine Erfahrungen konnten dir hier ein bisschen weiterhelfen!

Liebe Grüße,

Thomas

Subject: Aw: Nach der HaarOP
Posted by [Degen](#) on Wed, 28 Dec 2022 17:51:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach 10 Tagen sind die Krusten weg und der Donor ist halbwegs nachgewachsen, bei den meisten Patienten sieht das erstmal ziemlich okay aus. Richtig übel wird es nach zwei, drei Wochen, wenn die Haare wieder ausfallen und die rote Kopfhaut so richtig zur Geltung kommt ;)

Bei einer großen OP sehe ich keine Möglichkeit außer einer Kopfbedeckung. Bei kleinerer Graftzahl kann man mit Teilrasur arbeiten und den Eingriff kaschieren.
