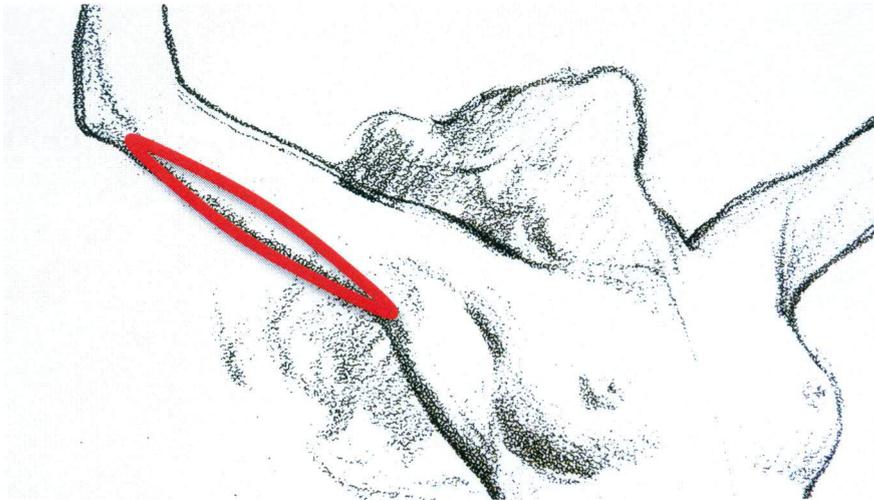


Dr. med. Stefan Weindel  
Facharzt (FMH)  
Plastische, Rekonstruktive  
und Ästhetische Chirurgie,  
Chirurgie und Handchirurgie

## Oberarmstraffung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Sie möchten sich über die plastisch chirurgischen Verfahren zur Verbesserung der Oberarmregion informieren. Ich habe für Sie Informationen zusammengestellt, mit denen Sie sich in prinzipieller Form über das Verfahren der Oberarmstraffung (Brachioplastik) orientieren können. Berücksichtigen Sie bitte, dass die folgenden Ausführungen eine individuelle Beratung nicht ersetzen können.



### Problembereich

Ein wohlproportionierter Arm ist ein integraler Bestandteil des Oberkörpers und damit ein zentraler Faktor in der Gesamterscheinung einer Persönlichkeit. Insbesondere in der heutigen medienbeeinflussten und körperbewussten Zeit mit teilweise ärmelloser Mode sind die Armregionen ein wichtiger Teilaspekt der Erscheinung von Frauen wie Männern mit Auswirkung auf das Auftreten im Berufs- und Privatleben. Häufig sind Frauen nach deutlicher Gewichtsreduktion oder aber bedingt durch den Alterungsprozess mit ihrer Oberarmregion unzufrieden. Sie tragen den unschönen Namen Fledermausärmel: Oberarme mit schlaffer und hängender Haut an der Innenseite. Problembehaftet sind das Finden von Konfektionskleidung und auch flotte Bewegungen wie Winken führen zu einem lästigen Weichteilwackeln. Die Veränderungen der Haut und Unterhautgewebe über den Oberarmen lässt sich durch Training, Massage oder ähnliches oft nur bedingt beeinflussen, das es in vielen Fällen zur Zerreißung von wichtigen Haltestrukturen im Unterhautgewebe und zur Entstehung von sogenannten Schwangerschaftsstreifen (Hautbrüche) in der Haut gekommen ist. Besonders nach einer positiven Lebenseinstellung mit Gewichtsabnahme und regelmässigem körperlichen Training kann eine straffere Oberarmregion für das subjektive Wohlbefinden einer nunmehr schlanken, trainierten Person sehr erwünscht sein.



Hier steht mit der Oberarmstraffung eine gute Möglichkeit zur Verfügung, die als unschön empfundene Oberarmregion zu optimieren. Der Eingriff umfasst eine Entfernung grösserer Fettdepots und erschlafften Gewebes aus dem rückseitigen Oberarmbereich. Selbstverständlich ist das Ergebnis der Oberarmstraffung vom individuellen Zustand der Haut, des Unterhautfettgewebes und der Muskulatur abhängig.

### **Was kann man von der Oberarmstraffung erwarten?**

Die besten Voraussetzungen für ein ästhetisch gutes Ergebnis haben schlanke Personen in guter körperlicher Verfassung, deren Fettdepots im Bereich des Oberarms oder besonders schlaffes Gewebe weder auf Training noch Diätbemühungen reagiert. Wenn eine Gewichtsabnahme geplant ist, sollte mit der Oberarmstraffung bis zu jenem Zeitpunkt abgewartet werden, an dem das Wunschgewicht erreicht wurde. Wenn Narben von Voroperationen vorliegen könnte es sein, dass eine Oberarmstraffung schwieriger durchführbar ist. Bei der Oberarmstraffung entsteht eine relativ lange Narbe im Bereich des rückseitigen Oberarms, welche mit der Zeit weich wird und verblasst. Diese entscheidenden Aspekte und Überlegungen werden individuell bei der Planung Ihrer Operation berücksichtigt.

### **Operationsrisiken**

Bei jedem operativen Eingriff gibt es allgemeine Risiken, die durch die Operation selbst bedingt sind und spezifische Komplikationen die mit der Eigenheit des Eingriffs verbunden sind. Wie bei jeder Operation können nach einer Oberarmstraffung Blutergüsse und Schwellungen auftreten, die in der Regel von selbst abheilen. Es kann durchaus sein, dass bei liegenden Drainagen 2 Tage nach der Operation ein kleines Blutgefäss aufgeht und die daraus resultierende Blutung nicht abgesaugt wird. Die entstandenen Blutergüsse müssen dann je nach Ausdehnung entweder punktiert oder der natürlichen Resorption überlassen werden. Nur in seltenen Fällen von erheblicher Schwellung und Schmerzen ist ein operativer Eingriff erforderlich. Infektionen des Wundgebietes sind sehr selten und können in der Regel durch eine geeignete Antibiotika-Therapie vollständig zur Abheilung gebracht werden. Ebenso selten sind Wundheilungsstörungen, wobei meist Faktoren eine Rolle spielen, die im Gespräch vor der Operation ausführlich behandelt werden, wie beispielsweise die verzögerte Heilung bei Zuckerkranken, Rauchern und Patienten mit Blutgerinnungsstörungen. Bei der Entstehung unschöner Narben bei einer Wundheilungsstörung könnte im Einzelfall eine operative Narbenkorrektur erforderlich werden. Da die Narbenbildung von Patient zu Patient sehr unterschiedlich ist, empfehle ich nach der Operation eine Zeitlang einen Druckverband zu tragen. Insgesamt sollten Sie sich bewusst sein, dass zunächst eine Narbenplatte im Bereich des Operationsareals entsteht, die zusammen mit der immer vorhandenen postoperativen Schwellung der Haut, den Arm als Ganzes sehr viel dicker erscheinen lässt. Diese Schwellung kann bis zur Regression der Narbenplatte, d.h. ca. 3 Monate lang anhalten, was sich besonders beim Anlegen von Oberbekleidung bemerkbar macht.

Darüber hinaus besteht bei allen Operationen ein leicht erhöhtes Risiko der Entstehung von tiefen Beinvenenthrombosen. Diese Gefahr kann durch frühe Mobilisation nach der Operation sowie der Gabe von Heparin oder ähnlichen Medikamenten minimiert werden. Insgesamt gesehen ist die Oberarmstraffung eine komplikationsarme Operation mit einem hohen Grad an Effizienz und Sicherheit.

### **Vor der Operation die Information!**

Vor jeder Operation steht die umfassende Aufklärung. Es kann hilfreich sein, sich einige Fragen vorher zu notieren. Scheuen Sie sich nicht, alles zu fragen, was Sie interessiert. Fragen Sie auch, gegebenenfalls telefonisch, zu einem späteren Zeitpunkt oder bei einem weiteren

---



Vorbesprechungstermin nach, wenn noch Unklarheiten bestehen. Die Einverständniserklärung ist ein Dokument, in dem Ihr Name und Geburtsdatum, die Art der Operation und alle angesprochenen möglichen Komplikationen festgehalten werden. Mit Ihrer Unterschrift wird gewährleistet, dass Sie die entsprechende Aufklärung erhalten haben und mit der Operation unter Kenntnis der Risiken einverstanden sind.

### **Was ist vor der Operation zu beachten?**

Vor dem geplanten operativen Eingriff sollten Sie in möglichst guter gesamtgesundheitlicher Verfassung sein. Schränken Sie bitte Nikotin- und Alkoholkonsum auf ein Minimum ein. Nehmen Sie regelmässig Medikamente ein, besprechen Sie die Einnahme im Detail bitte mit mir. Die Einnahme hormonhaltiger Medikamente (Pille, Hormonersatzpräparate) ist gegebenenfalls vorübergehend einzustellen. Auf jeden Fall sollten Sie Aspirin oder ähnliche Medikamente mindestens 7 Tage vor dem Eingriff absetzen. Es ist ratsam, für die Zeit nach der Operation ungefähr 7 – 10 freie Tage einzuplanen, da Sie in der ersten Zeit nach dem Eingriff in Ihrer körperlichen Beweglichkeit eingeschränkt sind.

### **Wo findet der Eingriff statt?**

Eine Oberarmstraffung wird im Allgemeinen im Rahmen eines kurzstationären oder ambulanten Aufenthalts im Krankenhaus durchgeführt. Dadurch ist auch eine postoperative Überwachung durch geschultes medizinisches Personal gewährleistet.

### **Narkose**

Oberarmstraffungen werden meist in Vollnarkose (gelegentlich Teilnarkose oder Dämmer Schlaf) vorgenommen, so dass Sie während der gesamten Operation schlafen. Dafür werden Sie vor der Operation von einem Narkosearzt (Anästhesisten) untersucht, um ihre Narkosefähigkeit zu klären. Der Anästhesist ist während der gesamten Operation anwesend und steuert die Narkose.

### **Operationsablauf**

Die Dauer der Oberarmstraffung beträgt in der Regel 60 bis 90 min, abhängig vom Ausmass des Eingriffs. Prinzipiell verläuft die Operation folgendermassen:

Unmittelbar vor der Operation zeichnet der Operateur mit einem Stift die entsprechende Region ein. Die Operation beginnt mit einem langen spindelförmigen Hautschnitt an der Rückseite des Oberarms. Anschliessend wird die überschüssige Haut und das darunter liegende Fettgewebe entfernt. Die Nerven und Gefässe werden dabei geschont. Die Narbe liegt so in der natürlichen Hautfalte der Achselhöhle sowie unauffällig am rückseitigen Oberarm. Über dünne Drainageschläuche können in der ersten postoperativen Phase Blut und Wundsekret abfliessen. Schliesslich werden die Inzisionen wieder verschlossen und ein Wundverband angelegt. In einigen Fällen kann zur Optimierung des Resultats eine Kombination aus einer Fettabsaugung und einer Oberarmstraffung zur Anwendung kommen.

### **Nach der Operation**

In den ersten Tagen nach der Oberarmstraffung werden Sie im Wundgebiet Schmerzen und Spannung verspüren. Dadurch sind Sie in Ihren normalen Bewegungen eingeschränkt. Schmerzlindernde Medikamente werden Ihnen jedoch zur Verfügung gestellt. Sie liegen mit Verbänden an den Armen im Bett, damit die Operationsregion entspannt ist und die Wundränder spannungsfrei verheilen können. Rechts und links liegen meist ein oder zwei Drainagen, die das

---



Wundsekret über 1 – 2 Tage absaugen. Sie sollten sich in den ersten Tagen nach der Operation möglichst viel Ruhe gönnen, um die Schwellung zu minimieren. Evtl. entstandene Schwellungen, Blutergüsse und gegebenenfalls eine Taubheit der Haut bilden sich in den Wochen nach der Operation in der Regel zurück. Unmittelbar postoperativ wird noch auf dem OP-Tisch die vorher angemessene Kompressionsbandage angelegt. Etwa 15 Tage nach der Operation werden die Hautfäden entfernt. Anfangs ist die Hautnarbe gerötet und fest, nach Ablauf von einigen Monaten wird die Narbe blasser und verstreicht mit der Umgebung. Mit Narbenpflege durch geeignete Salben und Cremes kann ab der 3. Woche nach der Operation begonnen werden. Sonnenexposition der Narbe ist in den ersten 6 Monaten zu vermeiden. In Abhängigkeit von der körperlichen Belastung können Sie nach wenigen Tagen wieder ihre normalen Alltagsaktivitäten aufnehmen. Trotzdem sollten Sie in der ersten Woche nach der Operation eine Ruhephase einplanen. Sport ist nach Absprache erst nach etwa 6 – 8 Wochen wieder erlaubt. Reduzieren Sie auch postoperativ ihren Nikotin- und Alkoholkonsum auf ein Minimum und vermeiden Sie Sauna- und Dampfbadbesuche für ein halbes Jahr.

### **Das Operationsergebnis**

Bei richtiger Indikationsstellung und realistische Erwartungen sind die meisten Patienten sehr zufrieden und glücklich mit dem erreichten Ergebnis. Die Verbesserung des äusseren Erscheinungsbildes bedeutet meist den Beginn einer neuen Lebensphase mit erhöhter Selbstzufriedenheit und gesteigertem Selbstwertgefühl.

### **Kann eine Oberarmstraffung wiederholt werden?**

Prinzipiell kann die Oberarmstraffung wiederholt werden. Regelmässige Kontrollen helfen evtl. auftretende Komplikationen frühzeitig zu erkennen und zu beheben. Falls Probleme auftreten, muss im Einzelfall geprüft werden, welche korrigierenden Massnahmen ergriffen werden können.

### **Kostenfrage**

Die Oberarmstraffung dient in der Regel der Verbesserung des äusseren Erscheinungsbildes. Daher werden die Kosten von der Krankenversicherung nicht übernommen. Nur im Ausnahmefall ist dies nach vorheriger Kostenzusage durch die Krankenkasse möglich. Eine vorgängige Beratung kann dies jedoch klären.

Mit freundlichen Grüssen

Dr. med. Stefan Weindel  
Facharzt FMH Plastische, Rekonstruktive und  
Ästhetische Chirurgie, Handchirurgie

---