

TONGUE SPLIT

Informationen zur Vorbereitung und Nachsorge

Damit der Eingriff und die anschließende Heilungsphase möglichst unkompliziert verlaufen, bitten wir dich, die folgenden Hinweise aufmerksam durchzulesen und sorgfältig zu beachten.

1. VORBEREITUNG VOR DEM TERMIN

5 Tage vor dem Eingriff

- Beginne 5 Tage vor dem Eingriff mit der Einnahme von Arnika-Tabletten.
- Bereite Kamille-Eiswürfel vor. Dafür eignet sich beispielsweise eine Wassereisform.
- Besorge dir aus der Apotheke eine Hexoral-Mundspülung sowie Ibuprofen.

1 Woche vor dem Eingriff

- Verzichte 1 Woche vor dem Eingriff auf blutverdünnende Medikamente, wie beispielsweise Aspirin.

Wichtig: Medikamente, die dir ärztlich verordnet wurden, solltest du niemals eigenständig absetzen. Kläre dies vorher unbedingt mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

Nach dem Eingriff

Plane mindestens 5 Tage Ruhe bzw. Urlaub ein, damit dein Körper ausreichend Zeit zur Regeneration hat.

2. AM TAG DES EINGRIFFS

Bitte erscheine möglichst ausgeschlafen und erholt zu deinem Termin.

- Gut frühstücken und ausreichend trinken
- Bequeme, möglichst ältere Kleidung tragen, die gegebenenfalls schmutzig oder blutig werden darf
- Sämtliche Piercings im Mundbereich entfernen

3. DIE ERSTEN TAGE NACH DEM EINGRIFF

In den ersten Tagen sind Schwellungen und andere Veränderungen der Zunge möglich.

Folgende Erscheinungen können auftreten:

- Anschwellen der Lymphknoten
- Vorübergehende blaue Verfärbung der Zunge
- Durch die Schwellung kann die Zunge zunächst schief oder asymmetrisch wirken
- Vermehrter Speichelfluss bzw. Sabbern

- Weiße Bläschen rund um die Nähte; diese können mit Kochsalzlösung behandelt werden
- Ein pelziges oder ungewohntes Gefühl der Zunge

4. RUHE UND VERHALTEN

Dein Körper benötigt nach dem Eingriff ausreichend Zeit zur Regeneration.

- In den ersten Tagen möglichst wenig sprechen. Nutze zur Kommunikation am besten dein Handy.
- Keine körperliche Anstrengung und keinen Sport
- Stress vermeiden
- Deinem Körper ausreichend Ruhe gönnen
- Kein Küssen und kein Oralverkehr während der gesamten Abheilzeit
- Kein Nikotin und kein Alkohol in den ersten 2 Wochen

5. KÜHLUNG UND SCHMERZBEHANDLUNG

- Zur Kühlung kannst du die vorbereiteten Kamille-Eiswürfel verwenden.
- Bei Schmerzen kann Ibuprofen eingenommen werden, sofern du es verträgst und keine medizinischen Gründe dagegensprechen.
- Die Einnahme von Arnika-Tabletten wird für weitere 5 Tage nach dem Eingriff fortgeführt.

6. ERNÄHRUNG

In der ersten Zeit solltest du deine Zunge möglichst wenig reizen.

Empfohlen

Leichte, weiche und lauwarme Mahlzeiten, beispielsweise Suppen.

In den ersten 2 Wochen vermeiden

- Scharfe Speisen
- Stark gewürzte Speisen
- Milchprodukte
- Sehr heiße Speisen und Getränke

7. FÄDEN UND HEILUNGSZEIT

Fäden

Die Fäden werden in der Regel nach etwa 7 Tagen entfernt.

Abheilung

Die erste Abheilungsphase dauert normalerweise etwa 7 bis 10 Tage.

Bis die Zunge vollständig regeneriert ist, können jedoch 4 bis 6 Wochen vergehen.

8. PFLEGE DER ZUNGENHÄLFTEN

Um ein erneutes Zusammenwachsen der beiden Zungenhälften zu vermeiden, ist die Nachsorge besonders wichtig.

In den ersten 2 Wochen

- Die beiden Zungenhälften mehrmals täglich vorsichtig auseinanderziehen
- Vorher die Hände gründlich waschen
- Die von uns mitgegebenen Zellstoffstäbchen verwenden
- Die genaue Anwendung wird dir ausführlich vor Ort erklärt
- Die beiden Zungenhälften in den ersten Wochen täglich vorsichtig massieren

Ein pelziges oder ungewohntes Gefühl der Zunge kann während dieser Zeit weiterhin bestehen.

WICHTIGE HINWEISE

Jeder Heilungsverlauf ist individuell. Halte dich deshalb zusätzlich an die persönlichen Anweisungen, die du von uns vor und nach dem Eingriff erhältst.