

# Oberarmstraffung



Größere Gewichtsabnahmen, mangelnde Bewegung oder auch nachlassende Elastizität der Haut können zur Bildung hängender Hauttaschen an den Oberarmen führen. Besonders häufig betrifft dies Frauen ab dem vierzigsten Lebensjahr. Der Hautüberschuss führt bei Betroffenen oft zu seelischen Belastungen. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Erscheinungsbild hat dabei nicht selten auch Unsicherheiten im Umgang mit anderen Menschen zur Folge. Ästhetisch-Plastische Chirurgen können mit einer operativen Oberarmstraffung helfen.

Hängendes Haut- und Fettgewebe stellt keine Gesundheitsgefährdung dar, kann das körperliche Wohlbefinden jedoch erheblich beeinträchtigen. Die moderne Oberarmstraffung ermöglicht es, störende Haut- und Gewebeüberschüsse zu entfernen und damit den Armen wieder ein jugendlicheres Aussehen zu verleihen. Dabei ist die Kombination aus Hautstraffung und Fettabsaugung eine viel versprechende Methode zur Wiederherstellung eines harmonischen Gesamterscheinungsbildes.

- **Diagnose und Indikation**
- **Vor der OP**
- **OP-Methoden**
- **Narkose, OP-Dauer und stationärer Aufenthalt**
- **Erholungsphase und Nachbehandlung**
- **Mögliche Komplikationen**
- **Kostenrahmen**
- **DGÄPC-Beratungshilfe Oberarmstraffung**



## ■ Diagnose und Indikation

Mit dem Alter oder nach erheblicher Gewichtsabnahme verliert die Haut an Elastizität und das Gewebe an Festigkeit. Gerade an den Armen wird die Haut mit dem Alter schlaff. Viele empfinden dies als unattraktiv. Auch mangelnde Bewegung und das Erschlaffen der hinteren Armmuskulatur können zu hängendem Gewebe führen, das im gestreckten Armzustand sichtbar wird. Die Ästhetisch-Plastische Chirurgie bietet den Betroffenen die Möglichkeit einer operativen Oberarmstraffung, um die störenden Hauttaschen effektiv zu behandeln.

Das Ziel einer Oberarmstraffung ist es, überschüssiges Haut- und darunter liegendes Fettgewebe zu entfernen und die Oberarme damit wieder in die gewünschte Form zu bringen. Befindet sich sehr viel Fettgewebe im Oberarm, so kann die Straffung auch mit einer Fettabsaugung kombiniert werden. Eine Straffungsoperation ist jedoch kein Ersatz für diätische Maßnahmen und sollte erst vorgenommen werden, wenn sich Diäten und Sport nicht positiv auf die Kontur des Armes auswirken.

## ■ Vor der OP

Im Beratungsgespräch besprechen Facharzt und Patient zunächst sowohl die Wünsche als auch etwaige Bedenken oder Fragen ausführlich. Für Patienten kann es ratsam sein, sich bereits im Vorfeld mit dem Eingriff vertraut zu machen und sich Fragen zu notieren, um im Gespräch keine Frage zu vergessen. Ferner sollte sich der Betroffene im Rahmen der Voruntersuchung auch über die Kosten seines gewünschten Eingriffs informieren. Die DGÄPC-Beratungshilfe zur Oberarmstraffung bietet Ihnen einen guten Überblick über die wichtigsten Punkte, die vor einem solchen Eingriff zwischen Arzt und Patient besprochen werden sollten, von der Diagnose über Vor- und Nachbehandlungen bis hin zu Risiken und Kosten des Eingriffs.

Je nach gewählter OP-Methode, Umfang und Narkoseform fallen unterschiedliche vorbereitende Maßnahmen an. Mit guter Vor- und Nachsorge kann gerade die Oberarmstraffung kosmetisch gute und dauerhafte Ergebnisse erzielen. Vor dieser Behandlung sollte auf blutverdünnende Medikamente (z. B. Aspirin) und Nikotingenuss verzichtet werden. Das Rauchen sollte auch danach vorübergehend möglichst ganz eingestellt werden, um die Wundheilung nicht zu beeinträchtigen.

## ■ OP-Methoden

Für die Konturierung der Oberarme bieten sich je nach individuellem Befund zwei Methoden an:

Sofern der Elastizitätsverlust der Haut nur gering ist und die übermäßigen Fettdepots gut zu lokalisieren sind, kann das überschüssige Fettgewebe abgesaugt werden. Über einen kleinen Schnitt in der Achselhöhle führt der Facharzt eine Kanüle ein und saugt das Fettgewebe unter örtlicher Betäubung ab. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Methoden der Fettabsaugung (Liposuktion) haben wir für Sie in unserem Patientenratgeber zur Fettabsaugung zusammengestellt. In Folge der Abnahme des subkutanen Fettgewebes zieht sich die Haut zusammen und der Arm erscheint schlanker. Die Möglich-



keiten dieser Behandlung sind jedoch abhängig von Alter und Hautbeschaffenheit des Patienten sowie von der Lage und der Menge des Fettgewebes. Das zu entfernende Fettgewebe darf die Möglichkeiten der Haut, sich zusammenzuziehen, nicht überschreiten.

In manchen Fällen, wie beispielsweise nach einer Diät, ist nur wenig Fettgewebe vorhanden. Wird die überschüssige Haut als störend empfunden, hilft die operative Oberarmstraffung mit Skalpell. Bei der Oberarmstraffung (Brachioplastik) wird nach exakter Anzeichnung an der Innenseite der Oberarme und der Achselhöhle ein entsprechend großer Anteil von Haut und Fettgewebe spindel- oder sichelförmig ausgeschnitten. Der Chirurg entfernt größere oder kleinere Hauttaschen breitflächig zwischen Achselhöhle und Ellenbogen. Bei weniger stark ausgeprägter Hauterschaffung ist die Armstraffung auch mit einem halbmondförmigen Schnitt in der Achselhöhle möglich. Anschließend werden in den tiefen Gewebsschichten Nähte gelegt, die den Hautlappen fest verankern. Vor dem Vernähen der Wunde legt der behandelnde Arzt eine Saugdrainage, um anfallendes Blut und Wundflüssigkeit abzuleiten. Nach etwa zwei bis drei Tagen wird die Drainage wieder entfernt und ein Kompressionsverband angelegt.

## ■ Narkose, OP-Dauer und stationärer Aufenthalt

Die Fettabsaugung (Liposuktion) an den Armen erfolgt unter örtlicher Betäubung und dauert etwa eine Stunde. Ein stationärer Aufenthalt ist in der Regel nicht erforderlich, hängt aber von den individuellen Voraussetzungen des Patienten ab.

Die Oberarmstraffung (Brachioplastik) erfolgt in der Regel unter Vollnarkose. Die Behandlungsdauer beträgt circa anderthalb bis zwei Stunden, je nach angewandter Methode und Größe der betroffenen Körperpartien. Die Straffungsoperation kann ambulant oder stationär erfolgen, wobei die stationäre Behandlung empfehlenswert ist, da die Bewegung der Arme nach dem Eingriff stark eingeschränkt ist. Der Klinikaufenthalt beläuft sich dann auf zwei bis drei Tage.

## ■ Erholungsphase und Nachbehandlung

Nach ungefähr drei Wochen werden die Fäden gezogen. Nach beiden Operationen bekommt der Patient Kompressionsmanschetten, die nach einer Fettabsaugung konsequent vier bis sechs Wochen, nach einer Hautstraffung bis zu acht Wochen, Tag und Nacht getragen werden sollten. Der feste Verband vermindert Schwellungen und Schmerzen der Oberarme und begünstigt die Heilung nach der Entfernung von überschüssigem Haut- beziehungsweise Fettgewebe.

Die bei der Oberarmstraffung entstehende lange Narbe verläuft an der inneren hinteren Seite des Oberarms. Bei leichter Garderobe ist die Narbe zwar zu sehen, etwa ein Jahr nach dem Straffen der Oberarme ist sie aber so weit verblasst, dass sie nicht mehr auffällt.

Berufliche Tätigkeit kann in Abhängigkeit von Art und Intensität nach etwa zwei Wochen wieder aufgenommen werden. Auf Sport sollte für sechs Wochen verzichtet werden.

Da die Haut und das Gewebe durch den operativen Eingriff gestrafft, aber in der Qualität nicht verändert werden kann, ist nicht auszuschließen, dass es im Laufe der Zeit wieder zu einer Oberarmerschaffung kommt. Eine erneute Oberarmstraffung ist dann möglich.



## ■ Mögliche Komplikationen

Oberarmstraffungen sind medizinische Eingriffe mit allen damit verbundenen Risiken. Neben den üblichen Komplikationen nach einer Operation kann es bei einer Oberarmstraffung zu Nachblutungen oder Infektionen kommen und im Bereich der Narbe auch zu einem leichten Lymphstau. Hier helfen manuelle Lymphdrainagen. Die üblicherweise feine Narbe an der Oberarm-Innenseite kann in Einzelfällen auch auffällig bleiben. Auffällige Narben nach gestörter Wundheilung können meistens durch kleine Korrekturoperationen in örtlicher Betäubung verbessert werden.

## ■ Kostenrahmen

Die Kosten für eine Oberarmstraffung variieren je nach Ort, Intensität, Größe und Ausmaß der Behandlung. Durchschnittlich belaufen sich jedoch die Kosten für eine Oberarmstraffung auf rund 4000 Euro. Da der Eingriff meist aus ästhetischen und nicht medizinischen Gründen vorgenommen wird, muss der Patient in der Regel selbst für die anfallenden Kosten aufkommen. Eine Teilerstattung der Krankenkasse ist bei einer Operation aus medizinischen Gründen möglich, beispielsweise bei chronischen Hautentzündungen, die durch starken Hautüberschuss entstehen.

## ■ DGÄPC-Beratungshilfe Oberarmstraffung

Unter [www.dgaepc.de](http://www.dgaepc.de) können Sie kostenlos auf eine speziell auf die Oberarmstraffung abgestimmte Beratungshilfe zugreifen. Diese können Sie als Orientierung für das Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt sowie bei der Vorbereitung auf die Operation nutzen. Die DGÄPC-Beratungshilfen behandeln stichpunktartig alle Besonderheiten, die im Zusammenhang mit dem geplanten Eingriff zu beachten sind: vom Beratungsgespräch über die eigentliche Behandlung bis hin zu Risiken und Alternativen.