

## Verhaltensempfehlungen nach einer Bauchwand-Operation

### Wie ist es mit dem Essen und Trinken?

Ab dem 1. Tag nach der Operation können **Sie leichtverdauliche Kost** essen. Sie sollten in jedem Fall **viel trinken** (Wasser und Tee), denn nach einer Operation besteht immer ein erhöhter Stoffwechsel.

### Darf ich rauchen?

Grundsätzlich sollten Sie nach einem operativen Eingriff **nicht rauchen**, da das Rauchen einen negativen Effekt auf die Wundheilung hat und Wundheilungsstörungen vermehrt auftreten können. Außerdem löst das Rauchen oft einen Hustenreiz aus, der zumindest in der Anfangsphase nach der Operation schmerzhaft sein dürfte.

### Werde ich Schmerzen haben?

Insbesondere bei Bewegung oder Lagewechsel sowie beim Husten und Pressen bestehen in der Operationsgebiet je nach Schmerzempfindlichkeit leichte bis mittelgradige Schmerzen. Das ist im Sinne von Wundschmerzen ganz normal. Gegebenenfalls können Sie ein leichtes Schmerzmittel einnehmen.

**Bei stärkeren Schmerzen sollten Sie auf jeden Fall umgehend mit uns Kontakt aufnehmen bzw. die Sprechstunde aufsuchen!**

### Taubheitsgefühl in der OP-Region?

Nach der Operation kann im Bereich um die Narbe herum ein Taubheitsgefühl auftreten. Diese ist aufgrund der möglichen Verletzung von kleinen Hautnerven im OP-Gebiet kaum zu vermeiden.

### Schwellung und Bluterguss

Umschriebene **Schwellungen und Blutergüsse** in den operierten Körperregionen, die sich auch gelegentlich bis in die Schamregion verteilen und beim Mann ggf. auch zu Verfärbungen von Hoden oder Penis führen können, sind in den meisten Fällen ungefährlich und gehen häufig innerhalb von 1-2 Wochen wieder zurück.

Die Schwellung oder Verhärtung im OP-Gebiet kann gelegentlich bis zu 6-8 Wochen anhalten und bauen sich langsam von selbst ab. **Bei Rötungen, Schwellungen im OP-Gebiet und Fieber sollten Sie umgehend die Sprechstunde aufsuchen!**

## Wann darf ich nach der Operation wieder Duschen?

Bereits **48 Stunden** nach der Operation können Sie duschen. Vollbäder oder die Verwendung von Badezusätzen oder Seifen sind erst nach abgeschlossener Wundheilung zu empfehlen.

## Wann muss ich zur ärztlichen Kontrolle in die Praxis?

In der Regel empfehlen wir insbesondere nach ambulanter Operation eine erste ärztliche Kontrolle am **ersten oder zweiten postoperativen Tag** in unserer Praxis. Dabei erfolgt ein erster Pflasterwechsel. Bei den stationären Patienten erfolgt diese Kontrolle bzw. der erste Pflasterwechsel im Rahmen der Visite im Krankenhaus.

Weitere Kontrollen finden im Rahmen unserer Qualitätssicherung

- nach **3-4 Monaten**
- nach **1 Jahr, 5 Jahre und 10 Jahre** statt.

## Wann kann ich mich wieder körperlich belasten?

Beim Heben und Tragen von Lasten bestehen aufgrund unterschiedlicher Bruchgrößen und Bruchlage wie der verschiedenen OP-Techniken individuelle Unterschiede, über die wir Sie persönlich nach Ihrer Operation unterrichten werden.

In der Regel gilt bei uns:

- nach **1-2 Tagen**: alltägliche Verrichtungen
- in den ersten **3-4 Wochen**: leichte Belastungen – Heben und Tragen bis **max. 5 kg**
- nach **3 Wochen**: Belastungssteigerung, Radfahren, Laufen, Schwimmen ist möglich, Fitness mit leichter Gewichtsbelastung ist erlaubt
- nach ca. **5-6 Wochen**: zunehmend volle Belastbarkeit ohne Einschränkung.

Bei weiteren Fragen oder Unklarheiten stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung.

**Dr. med. Tarek Osman**

Facharzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie

