

Handlungsempfehlungen nach der OP

Liebe Patientin,

wir freuen uns, dass Sie Ihr Vertrauen in unsere Hände gelegt haben. Neben der Verantwortung für die Behandlung in unserem Haus möchten wir auch für ein bestmögliches Wohlergehen nach der OP sorgen. Nachfolgend finden Sie einige Verhaltensempfehlungen, die Sie, wenn möglich, befolgen sollten.

Nachuntersuchung

Wir empfehlen allen unseren urogynäkologischen Patientinnen, sich nach sechs Wochen zu einer Kontrolluntersuchung in unserer Sprechstunde vorzustellen. Hier erfolgt ein ausführliches Gespräch über Ihr Befinden und wir schauen uns das postoperative Ergebnis noch einmal an. Eventuell geben wir Ihnen weitere Tipps. Einen Nachuntersuchungstermin sollten Sie bereits bei der Entlassung bekommen.

Wir helfen bei Beschwerden

Wir hoffen, dass sich Ihr Wohlbefinden durch unseren operativen Eingriff gebessert hat. Leichte vaginale Blutungen und wenig gelblicher, vaginaler Ausfluss über eine Woche entsprechen einem Normalbefund. Probleme oder Komplikationen nach einer urogynäkologischen Operation sind selten, können aber vorkommen. Haben Sie Vertrauen und kontaktieren Sie uns direkt. Dies ist wichtig für Sie und für uns. Sprechen Sie uns bitte auch an, wenn Sie mit etwas nicht zufrieden waren – es ist uns von großer Bedeutung, genau dies zu erfahren und kann auch Ihnen helfen. Generell bieten wir Ihnen an und wünschen uns, dass Sie sich mit jeglicher Form von Problemen, die Sie mit der Operation in Verbindung bringen, wieder bei uns vorstellen.

Das können Sie tun:

Salbe

Die Festigkeit, Befeuchtung, Durchblutung und Widerstandsfähigkeit der Haut von Schamlippen, Scheide sowie der Harnröhre wird stark beeinflusst von der Anwesenheit des weiblichen Geschlechtshormons Östriol. Daher tritt eine Harninkontinenz und Senkung oft mit den Wechseljahren ein. Vor allem bei Frauen, die sich in oder nach den Wechseljahren befinden, verringert das Auftragen von Östriolalbe das Risiko für eine erneute Senkung und/oder Harninkontinenz oder einen Gewebedefekt eines eingelegten Netzes. **Dosierung:** Bitte führen Sie die Salbe mit dem beiliegenden Applikator in die Vagina ein. Applizieren Sie die Salbe abends, täglich für vier Wochen. Danach reduzieren Sie die Dosis auf 1–2x pro Woche. Dies sollten Sie ein Leben lang beibehalten.

Körpergewicht

Ein wichtiger Faktor für den Erfolg einer urogynäkologischen OP ist das eigene Körpergewicht, denn durch starkes Übergewicht steigt auch der Druck auf den Beckenboden. Übergewicht sollte aus diesem Grund vermieden bzw. reduziert werden.

Harnblasen- und Darmfunktion

Damit eine erneute Absenkung von Scheide, Darm oder Gebärmutter vermieden wird, ist eine gesunde Harnblasen- und Darmfunktion enorm wichtig. Um diese zu gewährleisten, trinken Sie bitte mindestens 1,5–2 Liter Wasser pro Tag und ernähren sich ballaststoffreich. Diese sind zum Beispiel in Vollkornprodukten, Leinsamen, Nüssen, Gemüse und Obst enthalten. Verstopfungen und eine übermäßig volle Harnblase begünstigen eine erneute Senkung.

Heben und Tragen

Das Tragen von schweren Lasten sollte bei Senkungs- und Inkontinenzsymptomen vermieden werden, da dadurch eine erneute Senkung begünstigt wird. Falls es nicht anders geht, sollten Sie aber für etwa 8 Wochen nach der OP das Tragen solcher Lasten vermeiden.

Training des Beckenbodens

Beckenbodentraining dient der Verbesserung der Beckenbodenfunktion und beugt der Inkontinenz sowie einer Senkung vor. Außerdem hilft es, das OP-Ergebnis zu erhalten.

Achtung: Die speziellen Übungen können Sie sich nicht selbst beibringen! Wir empfehlen die Anweisung durch speziell ausgebildete Physiotherapeuten. Gerne kann unsere physiotherapeutische Abteilung hier im Alexianer St. Gertrauden-Krankenhaus beraten und auf Wunsch Termine vereinbaren.

Sport

Sportliche Aktivitäten, wie ruckartige, weitausladende, Bauchpresse betätigende Tätigkeiten (Aerobic, Kraftsport, Schwimmen, etc.), sollten Sie in den ersten beiden Wochen nach der OP vermeiden. Um dennoch fit zu bleiben, können Sie Spaziergänge unternehmen oder „walken“. Dies reduziert, neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr, das postoperative Thromboserisiko. Wenn Sie sich wohlfühlen, können Sie die körperliche Belastung nach und nach steigern. Längere Aktivitäten wie Wandern und Fahrradtouren sollten 6 Wochen nach der OP wieder möglich sein.

Geschlechtsverkehr

Abhängig von der Operationsmethode kann Geschlechtsverkehr ca. vier bis sechs Wochen nach der Operation wieder aufgenommen werden. Diese Informationen ersetzen keine professionelle Beratung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte.