

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

durch Ihr Verhalten können Sie wesentlich zum Heilungserfolg nach Ihrer Leistenbruchoperation beitragen. Dieses Merkblatt behandelt hierzu die wichtigsten Fragen:

1. AUFSTEHEN UND LAUFEN

Nach Abklingen der Narkosewirkung können Sie aufstehen, sich durchstrecken und im Stationsbereich für ca. 10 Minuten umherlaufen. Das Pflegepersonal hilft Ihnen hierbei gerne.

2. BEKLEIDUNG

Tragen Sie in den ersten 8 Tagen eine eng anliegende Unterhose (Slip). Sie reduzieren damit das Risiko einer nachfolgenden Hodenschwellung.

3. UMGANG MIT DER OPERATIONSWUNDE

Die Fäden lösen sich in der Regel von allein auf. Die Haut ist noch mit einem Klammernpflaster geschützt, das Sie nach 7 Tagen selbst entfernen können. Ein Pflaster für die Wunde ist nur am Operationstag erforderlich. Danach ist auch Duschen erlaubt.

4. KÖRPERLICHE BELASTUNG UND ARBEITSFÄHIGKEIT

Die Arbeitsfähigkeit richtet sich nach der Art Ihrer Tätigkeit. In der Regel sind Sie 2-3 Wochen nach der Entlassung wieder arbeitsfähig. Das selbstständige Steuern eines Kraftfahrzeuges empfehlen wir erst ab dem 10. postoperativen Tag. Bis zu diesem Zeitpunkt kann eine schmerzhafte Reaktionsverzögerung auf der operierten Seite bestehen.

5. SPORTLICHE AKTIVITÄT

Die Intensität Ihrer Sportausübung sollten Sie von Ihrer Schmerzempfindung abhängig machen. Prinzipiell gilt, dass Sie jede Sportart ausüben dürfen, bei der Sie keine Schmerzen verspüren. Schmerzhafte Übungen sollten Sie zunächst noch vermeiden. Dies werden in erster Linie ruckartige, kraftvolle Bewegungen sein. Probieren Sie ruhig

aus, wieweit Sie gehen und wie rasch Sie die Belastung steigern können. Allgemeingültige Regeln hierfür gibt es nicht. Erfahrungsgemäß können Sie sich jedoch an folgendem Schema orientieren:

Ab der 1. Woche: leichte Sportarten wie z.B. Wandern

Ab der 2. Woche: mittelschwere Sportarten wie z.B. Fahrradfahren und leichtes Joggen.

Ab der 3. Woche: alle Ballspiele wie Fußball, Tennis, Golf sowie jeglicher Leistungssport.

6. INTIMVERKEHR

Intimverkehr ist ab der 2. postoperativen Woche möglich, falls im Operationsgebiet keine Schwellung vorliegt. Bei Männern sollte eine etwaige Hodenschwellung abgeklungen sein.

7. STUHLGANG

Zur Stuhlregulierung empfehlen wir ein mildes Abführmittel (z.B. Movicol®). Zu starkes Pressen beim Stuhlgang ist zu vermeiden.

8. WUNDSCHMERZ

Grundsätzlich ist der Wundschmerz bei jedem Patienten in Intensität und Dauer unterschiedlich. In den ersten beiden Tagen kann die Wunde vorsorglich mit Eisbeuteln gekühlt werden. Zusätzlich stellen wir Ihnen ein mildes Schmerzmittel bereit. Spätestens 3 Wochen nach der Operation sollte der Wundschmerz abgeklungen sein. Ansonsten suchen Sie bitte uns oder Ihren Hausarzt auf.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Merkblatt Ihre Fragen beantwortet und zu Ihrem Wohlbefinden beigetragen zu haben. Für weitere Fragen stehen wir und Ihr behandelnder Arzt Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung

Wir wünschen Ihnen eine baldige Genesung.

Prof. Dr. med. Christian Peiper

und das Team des HernienCenters Hamm