

Postoperative Verhaltensmaßregeln nach einer Bauchdeckenstraffung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient.

Um einen komplikationslosen Heilungsprozess nach der durchgeführten Bauchdeckenstraffung zu unterstützen und um ein optimales Ergebnis zu erzielen, ist es dringend erforderlich, dass Sie die postoperativen Anordnungen befolgen. Alles was Sie für die postoperative Nachsorge benötigen, erhalten Sie von uns (schmerzstillende und abschwellende Medikamente, ggf. Antibiotika sowie Stützstrümpfe und Spritzen zur Thromboseprophylaxe). Wir sind für Sie immer telefonisch erreichbar.

Nach der Operation ist es unbedingt erforderlich, die Bauchdecke zu entlasten. Hierbei sollten Sie beim Liegen, ähnlich wie im Krankenhaus, Ihr Bett in eine „liegestuhlähnliche“ Position bringen. Es ist nützlich, das Kopfteil zu erhöhen und evtl. einige Kissen als Knierolle einzulegen. In der Anfangszeit sollten Sie hauptsächlich am Rücken liegen. Wenn sie aufstehen, versuchen Sie zu vermeiden, die Bauchmuskulatur anzuspannen und schieben Sie sich mit den Armen hoch. Beim Gehen sollten Sie den Oberkörper leicht nach vorne neigen, um so den Bauch zu entlasten. Beim Sitzen sollten Sie eine starke Abwinkelung in der Hüfte und im Kniegelenk vermeiden. Lehnen Sie sich deshalb leicht zurück und strecken die Beine etwas aus. Dadurch ist die Blutzirkulation deutlich erleichtert.

In den ersten Tagen haben Sie einen komprimierenden Verband, bestehend aus Schaumstoff und elastischen Bauchgurten. Dieser Verband wird nach ca. 5 Tagen gegen ein Kompressionsmieder ausgewechselt. Insgesamt muss die Bauchdecke mit Hilfe eines Kompressionsmieders 3 Monate lang unterstützt werden, bis der innere Heilungsprozess abgeschlossen ist. Während dieser Zeit sollten Sie die Bauchmuskulatur schonen und maximal 10 kg heben. Am Ende der ersten Woche werden die Fadenenden abgeschnitten und ab diesem Zeitpunkt können Sie sich duschen und selber verbinden. Nach dem Duschen sollten Sie die Narben mit einer rückfettenden Salbe (z.B. Bepanthen) eincremen und die restliche Haut am Bauch mit einer Pflegelotion oder Babyöl massieren.

Bewegung ist die beste Thromboseprophylaxe. Sobald es Ihnen möglich ist, sollten Sie versuchen, sich täglich insgesamt 3 – 4 Stunden zu bewegen. Da dies während der ersten Tage nur erschwert möglich sein wird, erhalten Sie von uns nach der Entlassung aus der Klinik Heparinspritzen zur Thromboseprophylaxe („Bauchspritze“) mit genauen Anweisungen, wie lange Sie diese spritzen müssen. Während der ersten 2 Wochen bitten wir Sie, nicht selber Auto zu fahren.

Die blauen Flecken und Schwellungen werden sich gegen Ende der 3. Woche vollständig zurück gebildet haben. Eine leichte Wassereinlagerung im Gewebe kann während der ersten 6 Wochen noch vorhanden sein. Leichte Massagen und Lymphdrainagen sind hier sehr behilflich. Ein leichtes Taubheitsgefühl unterhalb des Nabels ist in den meisten Fällen, so ähnlich wie bei einem Kaiserschnitt, vorhanden und sollte sich nach wenigen Monaten wieder normalisieren.

Leichte sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Walken und Fahrrad fahren können Sie ab der 4. Woche durchführen. Sportarten, bei denen Sie sich mehr anstrengen müssen, vor allem Bauchmuskeltraining, sollten erst nach 3 Monaten durchgeführt werden. Bitte meiden Sie Sauna- und Solariumbesuche während der ersten 3 Monate nach der OP.

In der postoperativen Phase werden Sie von uns engmaschig betreut. Sollten Sie verstärkt Schmerzen haben, Fieber entwickeln oder sich sonst unwohl fühlen, bitten wir Sie, sich umgehend mit uns unter den Telefonnummer 0911-5192519 oder 0170-3467213 in Verbindung zu setzen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und wünschen Ihnen eine gute Genesung.

Die o.g. Anordnungen habe ich gelesen und werde sie befolgen.

Datum:

Unterschrift Patient: