

Postoperative Verhaltensmaßnahmen 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.

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 in der 1. Woche leicht nach vorne neigen, um so den Bauch zu entlasten. Vermeiden Sie beim Sitzen eine starke Abwinkelung in der Hüfte und im Kniegelenk. Lehnen Sie sich deshalb leicht zurück und strecken die Beine etwas aus. Dadurch ist die Blutzirkulation deutlich erleichtert.

In den ersten 2 Tagen haben Sie einen komprimierenden Verband, bestehend aus Schaumstoff und elastischen Bauchgurten. Dieser Verband wird vor der Entlassung aus dem Krankenhaus 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 Pflege lotion 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 Einwegspritzen zur Thromboseprophylaxe mit genauen Anweisungen, wie lange Sie diese spritzen müssen. Tragen Sie während dieser Zeit auch die Kompressionsstrümpfe welche sie in der Klinik bekommen haben. Während der ersten 3 Wochen bitten wir Sie, nicht selber Auto zu fahren.

Die blauen Flecken und Schwellungen werden sich gegen Ende der 3. Woche zurückgebildet 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.

Sportliche Aktivitäten sind in der Anfangszeit eher kontraproduktiv und können den Heilungsverlauf verzögern. Leichte sportliche Aktivitäten wie können Sie in Rücksprache mit uns ab der 6. Woche durchführen. Sportarten, bei denen Sie sich deutlich mehr anstrengen müssen, sollten Sie in den ersten 3 Monaten unterlassen. Bitte meiden Sie Sauna und Solarium Besuche ebenfalls in den ersten 3 Monaten.

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 weiterhin zur Verfügung.

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

Datum:

Unterschrift Patient: