

## Verhaltens- und Ernährungsempfehlungen nach der Operation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir möchten Ihnen einige Informationen und Hinweise für Ihr Verhalten nach der Operation geben. Gerne können Sie Fragen während der Visite an uns richten, es ist unser Ziel Sie zufrieden und informiert nach Hause zu entlassen.

### Duschen und Baden

Ein kurzes Duschen ohne längeres Einweichen der Wunde ist bereits ab dem 2. Tag nach einer Operation trotz liegender Fäden oder Hautklammern möglich – wenn nicht, weisen wir Sie darauf hin. Einseifen oder gar „Abschrubben“ der Wunde sollten Sie dabei unterlassen. Wenn etwas Shampoo oder Seife über die Wunde läuft macht das nichts, sofern Ihre Wunde noch mit Pflaster bedeckt ist. Am besten duschen Sie mit dem Pflaster und wechseln dieses danach. Tupfen Sie nach dem Duschen den feuchten Wundbereich mit einem frischen Handtuch trocken.

Baden und längeres Einweichen der Wunde bzw. Narbe ist mit Abschluss der oberflächlichen Wundheilung etwa ab dem 10. Tag nach der Operation wieder möglich. Sind die Fäden bzw. Klammern entfernt, dürfen Sie ab dem Folgetag baden.

Falls Ihre Wunden geklebt oder mit einem sich auflösenden Faden vernäht wurden, können Sie ab dem 2. Tag nach der Operation duschen und ab dem 10.Tag baden. Etwaige Klebereste lösen sich dabei von selbst ab, hartnäckige Klebereste können Sie nach 3 Wochen selber entfernen.

### Klammer- und Fadenentfernung, Wundheilung

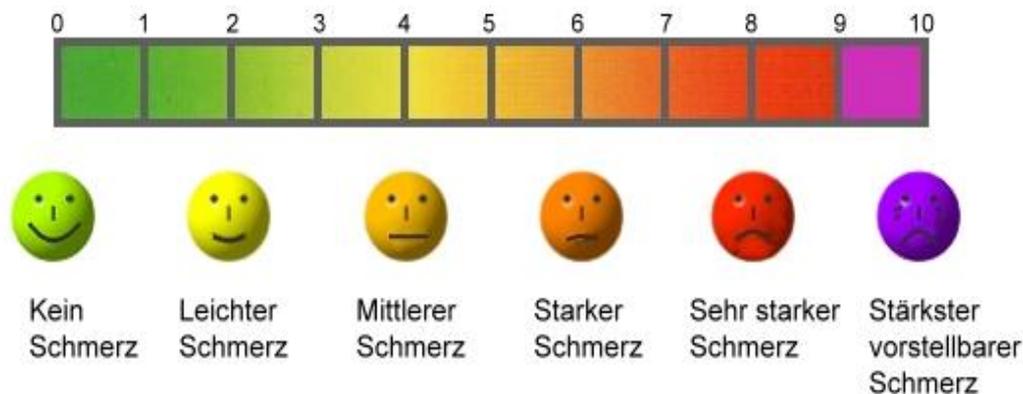
Je nach Alter des Patienten und der operierten Körperregion gibt es Unterschiede in der Dauer der Wundheilung. Erst nach Abschluss der oberflächlichen Wundheilung werden die Hautfäden oder -klammern entfernt. Dies geschieht im Regelfall nach **Bauchoperationen** am 10. bis 12. Tag, nach Eingriffen am **Hals** am 4. bis 6. Tag und nach Operationen an den **Armen und Beinen** oft erst nach 14 Tagen. Falls Ihre Wunden geklebt oder mit einem sich auflösenden Faden vernäht wurden, muss kein Hautverschlussmaterial entfernt werden. Wundgründ und Kleber blättern von selber ab, hartnäckige Klebereste können Sie nach 3 Wochen selber entfernen. Um ein möglichst gutes kosmetisches Ergebnis zu erzielen – also eine fast gar nicht sichtbare Narbe – sollten Sie mit diesen Hautarealen die **Sonne und Sauna für 3 Monate meiden**. Die zunächst dunkelroten und eher wulstigen Narben werden im Laufe von Monaten hell, sinken ein und werden schmaler, dies kann bis zu 2 Jahre dauern. Eine spezielle Behandlung der Narben mit z. B. einer Creme ist nicht notwendig.

**Schmerz, körperliche Belastung, Arbeit, Sport**

Schmerz ist ein natürlicher Schutzmechanismus unseres Körpers, z.B. vor körperlicher Überbelastung.

In den ersten Tagen nach einer Operation muss der Wundschmerz jedoch unbedingt mit ausreichender Schmerzmittelgabe unterdrückt werden, denn Sie sollen nicht leiden, gut atmen und husten können - wichtigste Maßnahme zur Verhinderung einer Lungenentzündung. Sie sollen schmerzfrei aufstehen und laufen können - wichtigste Maßnahme zur Vermeidung einer tiefen Beinvenenthrombose und Lungenembolie. Es besteht bei normalen Bewegungen keine Gefahr eines Nahtbruchs an der Wunde, da das Nahtmaterial frisch eingebracht wurde.

Verlangen Sie ausreichend Schmerzmittel, sodass Sie sich auf einer gedachten Schmerzskala von „0“ (Kein Schmerz) bis „10“ (stärkster vorstellbarer Schmerz) idealerweise nie über „3“ befinden. Derzeitige Schmerzmittel, auch morphinartige Substanzen, machen bei der von uns durchgeführten korrekten Anwendung nicht abhängig! Es ist bewiesen, dass bei frühzeitiger Schmerzmittelgabe, also schon bei der „Stärke 3-5“, der Gesamtbedarf an Schmerzmitteln niedriger ist als bei „längerem Warten“ darüber hinaus.



Geben Sie uns frühzeitig Bescheid! Im Verlauf Ihrer Genesung werden die Schmerzen und Ihr Schmerzmittelbedarf nachlassen und Sie können sich zunehmend besser bewegen und belasten. Gleichzeitig geht in den folgenden Wochen auch die Festigkeit der Naht zurück und das sich bildende Narbengewebe übernimmt die wesentliche Haltefunktion. Dabei dauert es insbesondere bei großen Wunden bis zu 3 Monate, bis die Narbe nahezu ihre größtmögliche Festigkeit erreicht hat. Bei zu früher Belastung während dieser Zeit kann es deshalb zur Ausbildung eines Narbenbruchs kommen, wobei die Größe der Wunde und Ihre Ihnen angeborene Narbenentwicklung eine Rolle spielen. Deshalb empfehlen wir folgendes Verhalten für die Zeit nach Ihrer Entlassung:

- Belasten Sie grundsätzlich nur bis zur Schmerzgrenze
- Reduzieren Sie dabei schrittweise in Absprache mit uns oder Ihrem Hausarzt evtl. noch verordnete Schmerzmittel.
- Spazieren, leichtes Radfahren und normale tägliche Bewegung ist ab Entlassung immer möglich.
- Dauerlauf, Schwimmen und sportlicheres Radfahren, Beruf und Haushalt sind je nach Operation und Schmerz nach 2 – 3 Wochen meist wieder möglich. Sie sollten jedoch sicherheitshalber nach Operationen am Bauch für 4 Wochen nicht mehr als 10 kg Gewicht heben.
- Nach „großen“ Schnitten am Bauch, insbesondere bei (Narben-) Bruchoperationen sollten Sie für insgesamt 12 Wochen nicht mehr als 10 kg Gewicht heben. Bei

körperlich anstrengenden Berufen kann eine längere Arbeitsunfähigkeit notwendig werden.

**Ernährung**

Ernähren Sie sich nach Operationen am Magen-Darm-Trakt oder der Gallenblase in den ersten beiden Wochen zu Hause mit leicht verträglicher Kost und meiden Sie für diese Zeit insbesondere blähende Speisen. Im Anhang finden Sie eine Liste zur Orientierung für eine entsprechende Nahrungsmittelauswahl. Spätestens nach diesen 2 Wochen können Sie zu Ihrer gewohnten Kost zurückkehren.

Die Entfernung der Gallenblase sowie die meisten Darmoperationen erfordern keine dauerhaften Einschränkungen der Essgewohnheiten. In Ausnahmefällen, wie z.B. nach Magenentfernung oder Anlage eines künstlichen Darmausgangs erhalten Sie von uns vor Entlassung eine gezielte Ernährungsberatung.

Sollten zu Hause doch noch Probleme auftreten, können Sie sich außer an Ihren Haus- oder Facharzt wieder an uns wenden. Dazu rufen Sie uns bitte unter unserer zentralen Telefonnummer **0911-3340-2600** an.

Wir wünschen Ihnen eine baldige Genesung und hoffen, Ihnen mit diesen Hinweisen Zu Ihrer Genesung beigetragen zu haben. Für Anregungen sind wir jederzeit dankbar.

Team der Viszeralchirurgie

**Ernährungshinweise:**

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf die verschiedenen Speisen, dennoch lassen sich einige Lebensmittel aufführen, die bei den meisten Menschen zu ähnlichen Reaktionen führen:

**Abführend (in größeren Mengen):**

- Kaffee
- Alkohol
- Zucker
- Pflaumen, -saft
- Sauerkraut, -saft
- Bohnen
- Evtl. rohes Obst
- Evtl. rohes Gemüse
- Bratensaft
- Scharfe Gewürze
- Weizenkleie
- Rohe Milch
- Fette Speisen
- Coca Cola

**Stopfend:**

- Gekochter Fisch
- Gekochtes Fleisch
- Gekochtes Gemüse
- Gekochte Milch
- Kartoffel
- Reis
- Mais
- Sellerie
- Weißbrot, Toast
- Schokolade
- Nüsse, Rosinen
- Rotwein
- Geriebener Apfel
- Bananen

**Blähend:**

- Eier
- Zwiebel, Knoblauch
- Kohlarten
- Hülsenfrüchte
- Lauch
- Frisches Brot
- Kohlensäurehaltiges Getränke
- Schwarzwurzeln
- Roher Paprika

**Blähungshemmend:**

- Preiselbeeren, -saft
- Joghurt
- Quark
- Kümmel-, Fenchel-, Anis - Tee

**Geruchsfördernd:**

- Eier
- Fleisch
- Fisch
- Spargel
- Zwiebel, Knoblauch
- Pilze
- Verschiedene Käse

**Geruchshemmend:**

- Spinat
- Grüner Salat
- Petersilie
- Joghurt
- Quark
- Preiselbeeren, -saft