

## **MERKBLATT**

### **Leisten- und Bauchwandbrüche**

In diesem Merkblatt finden Sie wichtige Informationen zur Nachsorge von [Leisten-](#) und [Bauchwandbrüchen](#) sowie Hinweise, worauf Sie achten müssen.

#### **Schmerzen und Schmerzmittel**

Es ist normal, leichte Schmerzen an der Stelle der Hautschnittwunde im Bereich der durchgeführten Operation zu spüren. Diese Schmerzen können auch bis in die Leiste bzw. das Genital ausstrahlen. Insbesondere am ersten Tag können diese Schmerzempfindungen zunehmen. Das liegt unter anderem daran, dass die zusätzlich gespritzte lokale Betäubung nachlässt.

Wir empfehlen die verordneten Schmerzmittel für mindestens 48 Stunden einzunehmen. Danach können Sie die Medikamente nach Ihrem eigenen Ermessen und Schmerzempfinden reduzieren. In den ersten Tagen sollten Sie jedoch in jedem Fall jegliche starke körperliche Anstrengung vermeiden.

#### **Körperliche Aktivität**

Leichte Bewegung ist für den Heilungsprozess wichtig.

Spaziergehen ist daher schon ab dem Operationstag empfohlen. Sie dürfen jede Bewegung ausführen, sei es zum Beispiel das Bücken, um die Schuhe zu binden, das Strecken, um etwas aus dem Regal zu holen oder das Schlafen auf der Seite sowie auf dem Bauch.

**Sie müssen jedoch das Heben von Lasten, die schwerer als 5 bis 10 Kilo sind, während 4 Wochen vermeiden.**

Allgemein sollten Sie während 4 bis 6 Wochen keine grösseren sportlichen Aktivitäten ausführen. Je nach Intensität beinhaltet dies zum Beispiel Krafttraining, Klettern usw.

Ein moderates Fahrradfahren oder leichtes Joggen ist ab der 3. Woche erlaubt.

#### **Wundpflege**

- Achten Sie darauf, dass Sie die Operationsnarbe sauber halten.
  - Das Duschen mit dem Verband (OPside-Pflaster) ist erlaubt, aber vermeiden Sie es, ein Vollbad zu nehmen.
  - Sie sollten das Pflaster alle zwei bis drei Tage selbstständig wechseln.
  - Die Steristrips auf der Wunde lösen sich am Rand nach etwa 5 bis 7 Tagen. Von diesem Zeitpunkt an können Sie sie selbst entfernen.
  - Die Wunde ist mit selbstauflösenden Fäden vernäht, deshalb müssen Sie die Fäden nicht entfernen lassen.
-

## **Arbeitsfähigkeit**

Wie schnell Sie wieder arbeitsfähig sind, hängt von Ihrem Beruf und Verlauf ab.

Bei Bürotätigkeit können Sie oft nach ungefähr 2 Wochen wieder arbeiten. Führen Sie jedoch eine stark körperliche Tätigkeit aus, kann es allenfalls auch 6 Wochen erfordern. Wir stellen Ihnen ein individuelles Zeugnis aus.

## **Ernährung**

Essen Sie leichte, gut verträgliche Kost. Weiter wichtig ist, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um die Verdauung zu unterstützen und Verstopfungen zu vermeiden.

## **Nachsorge**

Bei Ihrem Austritt vereinbaren wir einen Kontrolltermin mit Ihnen.

Sollten Sie Fragen oder Unsicherheiten haben, können Sie sich jederzeit telefonisch oder per E-Mail an uns wenden.

## **Bitte melden Sie sich umgehend bei:**

- zunehmend starken Schmerzen
- Fieber
- starken Blutungen