

## Empfehlung für Patienten nach Operationen bei Leisten- und Bauchwandbrüchen

Nach Ihrer Operation (je nach OP-Verfahren ambulant oder stationär möglich) können Sie zuhause Ihren gewohnten Tagesablauf ganz normal wieder aufnehmen. Solange Sie bei körperlichen Aktivitäten keine Schmerzen verspüren, können Sie diese unbesorgt ausführen. Einige Dinge sollten Sie jedoch beachten.

- Sie können ab dem 2. Tag nach Ihrer Operation oder nach Entfernung der Drainagen wieder kurz  **duschen**. Die Wunde sollte danach abgetupft werden (nicht reiben). Mit einem  **Vollbad** sollten Sie etwa 2 Wochen warten. Ggf. aufklebende Klammerpflaster können nach einigen Tagen entfernt werden.
- Gelegentlich sammelt sich in der Wunde etwas  **Wundwasser (Serom)**. Das Ausmaß ist bei jedem Patienten unterschiedlich und kann, soweit erforderlich, mit einer ultraschallgesteuerten Punktion problemlos behandelt werden.
- Ab wann Sie wieder  **arbeitsfähig** sind, hängt auch von Ihrer Tätigkeit ab. In der Regel sind Sie bei einer offenen Operation nach 1-3 Wochen wieder einsetzbar, bei einem minimal-invasiven Eingriff (Leisten- und Nabelbruch) ggf. auch schon nach wenigen Tagen. Bei schwerer körperlicher Arbeit verlängern sich die AU-Zeiten auf 2-4 Wochen.
- **Mit dem Tragen schwerer Lasten** sollten Sie sich Zeit lassen. In den ersten zwei Wochen nach der Operation sollten Sie nicht mehr als 10 kg heben. Lasten über 30 kg sind erst nach 10-12 Wochen erlaubt. Auch hier sollten Sie auf jeden Fall auf Schmerzfreiheit achten. Heben Sie auf keinen Fall aus dem Rücken bzw. Bauch heraus, sondern gehen Sie in die Knie und holen Sie die Kraft aus den Beinen.
- Auto, Motorrad und andere  **Kraftfahrzeuge** sollten Sie bei noch bestehenden, bewegungseinschränkenden Schmerzen nicht selbständig führen.
- Ab wann Sie wieder mit Ihrem  **Sport** beginnen können, hängt neben dem Schmerzempfinden auch von der Sportart ab. Wandern z.B. ist aber der ersten Woche postoperativ möglich. Bei Sportarten, die mit ruckartigen Bewegungsabläufen, Springen oder abrupten Brems- und Beschleunigungsvorgängen einhergehen (z. B. Ballsportarten), sollten Sie sich mit dem Einstieg etwas Zeit lassen (i.d.R. 4-8 Wochen). Mit Krafttraining, insbesondere zur Stärkung der Bauchmuskulatur, sollten Sie etwa 3 Monate warten.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die Ärztinnen und Ärzte auf Ihrer Station. Wir wünschen Ihnen gute Besserung.