

## Sprechstunden und Ambulanzen

### Standort Singen:

Virchowstrasse 10, 78224 Singen

Sekretariat: 07731/89-2200

Ambulanz: 07731/89-2450

### Standort Radolfzell:

Hausherrenstrasse 12, 78315 Radolfzell

Sekretariat: 07732/88-600

Ambulanz: 07732/88-604

### Medizinisches Versorgungszentrum

#### Engen (MVZ):

Hewenstrasse 19, 78234 Engen

Sekretariat: 07733/504-410

## Anfahrten

### Singen



### Radolfzell



### Engen



## Patienteninformation



## Empfehlungen nach der Behandlung von Nabel-, Leisten- und Narbenbrüchen

Klinik für Allgemein-,  
Thorax- und Viszeralchirurgie  
Hegau-Bodensee-Klinikum  
Singen / Radolfzell / Engen

Liebe Patientin,  
Lieber Patient,

Die nachfolgenden Empfehlungen sind Verhaltensempfehlungen bei unkompliziertem Behandlungsverlauf. Selbstverständlich sind nicht alle Menschen gleich, weshalb persönliche ärztliche Empfehlungen den folgenden verallgemeinerten Empfehlungen übergeordnet sind:

• **Wundpflege, Duschen/Waschen:**

Sie dürfen ab dem 3. Tag nach der Operation duschen. Hierzu sollte das Pflaster beim Duschen belassen werden. Nach der Dusche das Pflaster entfernen und ggf. ein neues kleben. Falls die Wunde trocken sein sollte (ersichtlich am trockenen Pflaster), kann auf ein neues Pflaster verzichtet werden.

Baden, Saunieren und ausgedehntes Duschen ist 10 Tage nach der Operation möglich bzw. am Tag nach der Hautfadenentfernung.

Die Hautfäden sind in den meisten Fällen „in der Haut“ (kein Faden äußerlich ersichtlich) genäht und müssen nicht entfernt werden. Bei erkennbaren Hautfäden sollten diese am 8. – 10. Tag nach der Operation entfernt werden. Hierzu können Sie sich an Ihren Hausarzt bzw. auch gerne an uns wenden.

• **Körperliche Belastung:**

Nach einer Bauchwandbruchoperation bestehen generell belastungsstabile Verhältnisse. Ein „Reißen“ der Wunde oder des eingebrachten Kunststoffnetzes ist nicht zu erwarten. Durch übertriebene Herausforderungen können Sie jedoch das operative Ergebnis gefährden.

Wiederaufnahme der Arbeit: Je nach Art der Tätigkeit: Meist ist man 2 Wochen nach der Operation wieder arbeitsfähig.

Das Heben schwerer Lasten (über 10 kg) ist für mindestens 2 Wochen zu vermeiden. Sie erhalten von uns eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung für 1 Woche. Falls eine Verlängerung notwendig sein sollte (z. B. aufgrund schwerer körperlicher Arbeit), wird diese von Ihrem Hausarzt verlängert.

Nach 2 Wochen können Sie die Belastung der Bauchdecke beschwerdeorientiert steigern. Eine volle Belastbarkeit der Bauchdecke besteht nach rund 8 Wochen.

• **Stuhlgang:**

Generell ist selten eine medikamentöse Intervention notwendig. Oftmals legt sich eine Verstopfung in häuslicher Umgebung von selbst. Falls dies nicht der Fall sein sollte, können milde Abführmittel verwendet werden. Zu starkes Pressen beim Stuhlgang bitte für 2 Wochen vermeiden!

• **Intimverkehr:**

Meist früh nach der Operation möglich (es sollte sich gut anfühlen ☺). Das operative Ergebnis können Sie hierbei nicht gefährden. Ziehende Beschwerden im Operationsgebiet können jedoch auftreten.

• **Sport:**

Ist möglich:

- ab/in der 1. Woche nach der Operation: leichter Sport (kurze Wanderungen, etc., leichtes Radfahren)
- ab der 2. Woche: mittelschwerer Sport (Radfahren, leichtes Laufen)
- ab der 3. Woche: keine Einschränkung bis auf schweres Krafttraining (hier das mangelnde Trainingsgewicht bitte durch höhere Wiederholungszahlen kompensieren)

In jedem Fall: Nicht gegen den Schmerz arbeiten. Auch eine Schmerzmitteleinnahme zum Training ist nicht sinnvoll.

• **Schmerzen:**

In der Regel benötigen Sie nach der Operation für einige Tage eine Schmerzbehandlung in Form von Tabletten.

Wenn Sie trotz eingenommener Schmerzmittel dennoch starke Schmerzen oder Probleme mit der Wunde haben, melden Sie sich bitte in unseren Ambulanzen oder –besser planbar- in unseren Sprechstunden. Um Ihnen eine persönliche Beratung und Behandlung zu ermöglichen, empfehlen wir die Kontaktaufnahme mit den Ambulanzen bzw. Sekretariaten an dem Standort, wo Sie operativ behandelt worden sind.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen stationären Aufenthalt bzw. einen komplikationslosen ambulanten Behandlungsverlauf.

Ihre Klinik für Allgemein-, Thorax- und Viszeralchirurgie