

Wichtige Hinweise nach einer Darmoperation

**Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,**

Sie sind in unserer Klinik am Darm operiert worden. Damit Sie schnell wieder völlig gesund werden, beachten Sie bitte die folgenden Hinweise:

Damit Ihre Wunde schnell verheilt:

Schon zwei Tage nach Ihrer Operation benötigen Sie in der Regel keinen Verband mehr. Wenn Ihr Schmerzkatheter am Rücken entfernt ist, können Sie wieder duschen. Am 10. Tag nach der Operation werden die Hautklammern entfernt. Nach etwa zwei Wochen ist dann auch ein Bad möglich.

Wenn Ihre Wunde schmerzt:

Bewegungen im Bauchbereich, zum Beispiel beim Umdrehen im Liegen oder beim Aufstehen können in den ersten Wochen nach Ihrer Operation noch schmerzen. Wie stark diese Schmerzen sind, empfindet jeder Patient anders. Sollten Ihre Beschwerden jedoch länger als drei Monate anhalten, sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt.

Was Sie essen und trinken dürfen:

Eine spezielle Diät gibt es nicht! Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Essen Sie gleichmäßig über den Tag verteilt mehrere kleinere Mahlzeiten. Trinken Sie ausreichend. Optimal sind zwei Liter pro Tag - am besten in Form von Mineralwasser oder Tee.

Vor allem in den ersten sechs bis acht Wochen nach Ihrer Operation können Blähungen, ein Völlegefühl oder auch vorübergehend krampfartige Bauchschmerzen auftreten. Typische Auslöser für solche Beschwerden können zum Beispiel Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen, aber auch Kohl, Lauch, Zwiebeln, Paprika und Pilze sein.

Am besten probieren Sie selbst aus, welche Nahrungsmittel Sie gut vertragen und welche nicht.

Stuhlnunregelmäßigkeiten wie Verstopfung oder Durchfall sind in den ersten Wochen nach der Operation nicht ungewöhnlich. Bleibt der Stuhlgang länger als ein bis zwei Tage aus, kann zum Beispiel Magnesium in einer Dosierung von 300 mg ein- bis zweimal täglich helfen.

So viel körperliche Belastung ist gut für Sie:

Körperliche Aktivität fördert Ihre Genesung und hilft Ihnen dabei, schneller wieder fit zu werden. Nach Ihrer Operation können Sie deshalb gleich damit beginnen. Steigern Sie Ihre körperliche Belastung allmählich. Gesunde Aktivitäten sind zum Beispiel zügiges Gehen, Laufen, Schwimmen oder Radfahren.

Narbenbrüche sind nach größeren Bauchoperationen leider häufig (bis zu 20 %). Sie entstehen durch die geringere Festigkeit von Narbengewebe. Normale Bewegung hat keinen negativen Einfluss auf die Narbenbildung. Vermeiden Sie aber in den ersten sechs Wochen nach Ihrer Operation eine ruckartige Belastung der Bauchwand, zum Beispiel beim Anheben schwerer Lasten (über 5 – 10 kg). Auch Krafttraining oder Ballsportarten („Stop-and-Go-Sport“) sollten Sie erst nach diesem Zeitraum wieder ausüben.

Wenn Sie Auto fahren möchten:

Aus rechtlichen Gründen sollten Sie frühestens zwei Wochen nach Ihrer Operation wieder selbst Auto fahren. Bis dahin ist Ihr körperliches Reaktionsvermögen noch zu sehr eingeschränkt. Zudem sollten Sie sich schmerzfrei bewegen können, ehe Sie sich wieder an das Steuer setzen. Bitte beachten Sie auch, dass starke Schmerzmittel Ihre Verkehrstüchtigkeit beeinträchtigen können. Ihr Hausarzt berät Sie dabei gerne.

Sie haben weitere Fragen? Sprechen Sie uns gerne an.

Gute Besserung

wünscht Ihnen das Team der

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie