

Verhalten nach einer Operation im Beckenbodenbereich

Patienteninformationen

Sehr geehrte Patientin

Nach einem Eingriff im Beckenbodenbereich gibt es einiges zu beachten. Dieses Merkblatt soll Sie dabei unterstützen einen erhöhten Bauchdruck zu reduzieren und damit das Resultat der Operation zu erhalten und Ihren Beckenboden nach der Operation zu entlasten. Üblicherweise wird eine Physiotherapeutin dieses Merkblatt mit Ihnen besprechen. Wenn Sie entlassen werden, ohne eine Instruktion erhalten zu haben, und Sie noch Fragen haben, dann melden Sie sich bitte in der Physiotherapie.

Kontakt:

056 486 39 93 oder move@ksb.ch

WC-Verhalten Stuhlgang

- Trinken Sie mind. soviel wie vor der Operation: der Körper braucht ca. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag
- Halten Sie den Stuhl durch faserreiche Nahrung weich
- Gehen Sie spazieren, um die Durchblutung und Verdauung anzuregen. Versuchen Sie das Tempo soweit zu steigern, bis die Arme deutlich mitschwingen
- Vermeiden Sie es zu pressen – auch beim Wasserlösen
- Gehen Sie auf's WC sobald Sie Stuhldrang verspüren
- Sitzen Sie mit einem leicht runden Rücken auf der Toilette – auch anlehnen ist möglich. Sie können zum Beispiel die Füsse auf ein Schemeli stellen
- Nehmen Sie sich Zeit, entspannen Sie ihren Bauch und Beckenboden

Ab wann darf ich was?

Generell gilt: 4 Wochen strikte Schonung. Nach 1 bis 2 Monaten ist der Heilungsprozess weitgehend abgeschlossen.

- Bis 4 Wochen nach der Operation 5 kg Heben
- Anschliessend sollte auf Lebenszeit auf wiederholtes, schweres Heben von Gewichten über 10 kg vermieden werden. Grundsätzlich sollte auf eine korrekte Ausführung geachtet werden (siehe dazu die Anleitung auf der zweiten Seite des Merkblattes).
- Schwimmen, Vollbad nach 4 Wochen
- Tampons, Geschlechtsverkehr nach 4 Wochen
- Bergtouren nach 4 Wochen. Der Rucksack darf maximal 10 kg schwer sein.
- Vermeiden Sie Trampolinspringen. Besser geeignet sind Sportarten wie z.B. Schwimmen, Pilates, Velofahren, low impact Aerobic
- Versuchen Sie chronischen Husten zu vermeiden/reduzieren (Rauchstopp)
- Streben Sie Ihr Normalgewicht an und halten Sie es

Haben Sie noch Fragen?

Gerne stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Physiotherapie oder die Ärzte zur Verfügung.

Fragen, Bemerkungen

**Gute Besserung wünscht Ihnen Ihr
KSB-Physioteam!**

Physiotherapie

Sekretariat

Zentrale +41 56 486 21 11

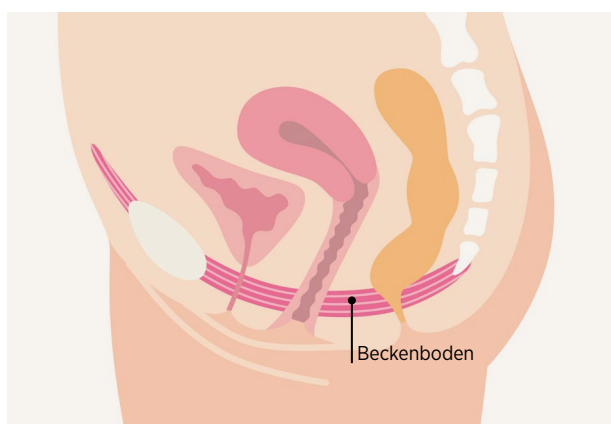
Direkt +41 56 486 39 93

move@ksb.ch

Nach einer Operation im Beckenbodenbereich kommt es auf die Bewegungsausführung an. Diese Informationen helfen Ihnen dabei:

Beckenbodenmuskeln

Sie können die Schliessmuskeln um die Harnröhre, Vagina und den After leicht anspannen, wie wenn Sie Urin oder Stuhl zurückhalten wollen.



Vom Bett aufstehen

Stellen Sie ein Fuss nach dem andern auf und drehen Sie sich auf die Seite. Nun lassen Sie die Füsse über den Bettrand hinuntergleiten und stossen sich gleichzeitig mit den Armen hoch. Sie können dazu gerne ausatmen. Den Transfer zurück in die Rückenlage machen Sie in umgekehrter Reihenfolge.



Husten und Niesen

Vermeiden Sie beim Husten und Niesen in sich zusammen zu fallen: drehen Sie Ihren Oberkörper zur Seite (drehen Sie Ihren Ellbogen nach hinten) und husten/niesen Sie so über Ihre Schulter nach hinten.



Bücken und Heben

Achten Sie beim Heben darauf, das Gewicht so nahe wie möglich am Körper zu halten. Bei schwereren Gewichten gehen Sie mit geradem Rücken ein Stück weit in die Knie. Atmen Sie beim Hochkommen aus und spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an.



Falls Sie unsicher sind, ob Sie Ihre Beckenbodenmuskeln (beim Heben) aktivieren können, können Sie dies in einer ambulanten spezialisierten Beckenbodentherapie erlernen und kontrollieren lassen (zum Beispiel mit Biofeedback oder Ultraschall). Eine spezialisierte Physiotherapeutin finden Sie auf www.pelvisuisse.ch.