

Merkblatt

für Patientinnen nach **Gebärmutterentfernung**

Die meisten Operationen werden heute ohne Bauchschnitt durchgeführt, deshalb haben Sie meist nur in den ersten Tagen Schmerzen und die inneren Wunden heilen schnell.

Manchmal fällt der Abschied von der Gebärmutter schwer. Sie ist für unser Leben als Frau ein sehr wichtiges Organ. Die Gebärmutter bildet aber keine Hormone: Sie haben zwar keine Blutung mehr, aber Ihre Eierstöcke arbeiten weiterhin und bilden die Hormone, die für Ihr Wohlbefinden nötig sind.

Auch wenn Sie sich fit fühlen: Nehmen Sie sich Zeit und achten Sie gut auf sich, damit alles gut verheilen kann.

Bereits nach wenigen Tagen können wir Sie nach Hause entlassen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Nachuntersuchung bei Ihrer Frauenärztin.

Nach der Gebärmutterentfernung wird die Scheide am oberen Ende mit einer Naht verschlossen. Die Fäden lösen sich in 3-4 Wochen nach der Operation auf. Erst dann ist die Scheide stabil.

In der ersten Zeit kann noch Wundflüssigkeit aus der Scheide austreten.

Sie sollten daher in den ersten 4-6 Wochen nach der Operation folgendes beachten:

- Keine Schwimmbad-/oder Saunabesuche, Baden nur zu Hause
- Keine Tampons verwenden
- Geschlechtsverkehr erst nach abgeschlossener Wundheilung (etwa 6 Wochen)
- Gewöhnen Sie sich Alltagsregeln für einen stabilen Beckenboden an.
- Leichte Bewegung und Ausdauersport sind erlaubt
- Schwere Arbeit, Heben, Sport mit Erschütterungen sollten Sie mindestens 4 Wochen lang vermeiden.

Bei diesen Anzeichen sollten Sie sich bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt vorstellen:

- Frische vaginale Blutung
- Riechender oder eitriger Ausfluss
- Fieber über 38° C
- Schmerzen im Unterleib oder beim Wasserlassen

Tipps zur Stärkung des Beckenbodens im Alltag

Meist hält einen der innere Schweinehund davon ab, regelmäßig Gymnastik zu treiben. Viel wichtiger ist, den Beckenboden im Alltag zu trainieren. Das geht ohne großen Aufwand.

- Lernen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln kennen, indem Sie beim Wasser lassen den Urinstrahl anhalten. Die Muskeln, die sich dabei anspannen, sind die Beckenbodenmuskeln.
- Gewöhnen Sie sich an, die Muskeln des Beckenbodens anzuspannen und wieder locker zu lassen, wenn Sie einige Zeit stehen, z.B. an der Kasse im Supermarkt, an der Bushaltestelle
- Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an, bevor Sie husten oder niesen. Husten und niesen Sie mit geradem Rücken. Wenn man das eine Weile lang geübt hat, geht es fast automatisch: erst Muskeln anspannen, dann husten!
- Heben Sie Lasten mit geradem Rücken, gebeugten Beinen und spannen Sie dabei den Beckenboden an, während Sie ausatmen.
- Meiden Sie schwere Lasten.
- Tragen Sie Lasten in beiden Händen und mit geradem Rücken, halten Sie dabei den Beckenboden angespannt.
- Stehen und sitzen Sie mit aufrechtem Rücken.
- Vermeiden Sie starkes Pressen auf der Toilette beim Wasserlassen und Stuhlgang. Atmen sie aus beim Pressen. Sitzen Sie mit geradem Rücken, die Füße flach auf dem Boden. Nehmen Sie sich Zeit!
- Achten Sie auf weichen Stuhlgang, indem Sie gesund essen und genügend trinken.
- Trainieren Sie beim Sport auch Ihren Beckenboden. Springen auf hartem Boden (Joggen, Volleyball, Tennis, Aerobic) belastet den Beckenboden.
- Verlieren Sie Urin beim Sport, sollten Sie zuerst den Beckenboden kräftigen.
- Nach der Schwangerschaft sollten Sie zuerst den Beckenboden trainieren. Viele Frauen trainieren intensiv die Bauchmuskeln, damit der Bauch schnell straff wird. Das geht auf Kosten des Beckenbodens.
- Steigen Sie aus dem Bett, indem Sie sich erst auf die Seite rollen und dann hinsetzen.
- Tragen Sie Schuhe mit weichen Sohlen.
- Wenn Sie sich noch nie mit Ihrem Beckenboden beschäftigt haben, hilft ein Kurs oder ein Training bei einer Physiotherapeutin. Die Kosten werden meist von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Viel Erfolg und alles Gute wünscht Ihnen das Team der Frauenklinik