

## Leisten- und Nabelbruchversorgung ohne Netz (Shouldice)

- sofort alltägliche Verrichtungen im Haushalt, Spaziergänge, Heben von weniger als 10 kg
- > 14 Tage leichtes Joggen, Fahrradfahren
- > 3 Wochen Schwimmen, Heben von mehr als 10 kg, intensiver Ausdauersport
- > 4 Wochen Ballsportarten (vorsichtiges Aufbelasten!)
- > 6 Wochen alle Sportarten möglich, auch Kraftsport (vorsichtiges Aufbelasten!)

## Große Bauchwandbrüche mit Netz („der komplexe Bruch“)

- sofort alltägliche Verrichtungen im Haushalt, Spaziergänge, Heben von weniger als 10 kg
- > 4 Wochen leichtes Joggen, Fahrradfahren
- > 6 Wochen Schwimmen, Heben von mehr als 10 kg, intensiver Ausdauersport
- > 8 Wochen Ballsportarten (vorsichtiges Aufbelasten!)
- > 12 Wochen alle Sportarten möglich, auch Kraftsport (vorsichtiges Aufbelasten!)  
Auf Bauchmuskelübungen muss eventuell langfristig verzichtet werden.

Wir hoffen, Ihr Aufenthalt bei uns war möglichst angenehm, und wünschen weiterhin gute Genesung. Wir sehen uns zur Kontrolle innerhalb der ersten Woche nach der Operation.

Bei Rückfragen können Sie gern telefonisch einen weiteren Termin in unserer Herniensprechstunde vereinbaren (Tel. 03981 268441).



### KRANKENHAUS NEUSTRELITZ

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Universitätsmedizin Rostock

#### Kontakt

Penzliner Straße 56  
17235 Neustrelitz  
Telefon: 03981 268-0  
Fax: 03981 268799  
E-Mail: [info@drkmst.de](mailto:info@drkmst.de)  
Homepage: [www.drk-kh-mv.de](http://www.drk-kh-mv.de)



Fotos:  
Bernd Lasdin  
Richard Weyer

## KRANKENHAUS NEUSTRELITZ



Verhalten nach  
Hernienoperation

## Was müssen Sie nach einer Hernien-OP beachten?

### Informationen für Patienten und Angehörige



**Menschlich • Kompetent • Vor Ort**

## Herzlich Willkommen

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie wurden an einem Bauchwand- oder Leistenbruch operiert. Um eine gute Heilung nach erfolgreicher Operation zu erreichen und den Behandlungserfolg langfristig zu erhalten, möchten wir Ihnen mit diesem Informationsblatt einige Empfehlungen mit auf den Weg geben.

Gerne sind wir für Sie da!

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Team der chirurgischen Fachabteilung des  
DRK-Krankenhauses in Neustrelitz

## Unsere ärztlichen Ansprechpartner:



Chefarzt  
PD Dr. med. Heiko Neuß  
E-Mail:  
h.neuss@drkmst.de

Oberarzt  
Dr. med. Peter Hünemörder  
E-Mail:  
p.huenemoerder@drkmst.de

## Versorgung eines Bauch- oder Leistenbruchs

### Wundheilung

- **Duschen mit Pflaster ab dem 3. Tag**; danach Verbandswechsel
- **Vollbad nach 2 Wochen**
- **Fadenzug ab dem 7. Tag** (wenn nötig; entfällt bei selbstauflösender Naht)
- **Schutz vor UV-Strahlen**, insbesondere in den ersten 6 Monaten
- **Schwellungen im Narbenbereich sollten einem Arzt vorgestellt werden.**
- Gegebenenfalls wurde Ihnen zur Vermeidung von Wundwasser-Ansammlungen eine Bauchbandage angepasst. Diese sollte etwa 4 Wochen lang getragen werden (nach komplexen Bauchwand-Operationen auch länger)

### Ernährung und Lebensstil

- In den ersten 14 Tagen sollte auf leichte Kost geachtet und blähende Speisen sowie Alkohol gemieden werden.
- Rauchen kann die Prozesse der Wundheilung stören.

### Arbeitsunfähigkeit

Da die Dauer der AU von individuellen Faktoren wie Tätigkeit und Nebenerkrankungen abhängig ist, sollte hier immer Rücksprache mit dem Operateur gehalten werden.

### Körperliche Belastung

Das anfängliche Vermeiden körperlicher Belastung sowie das anschließende langsame Aufbelasten

tragen einen großen Teil zur Sicherung des langfristigen Behandlungserfolges bei.

- Meist ist nach einer Netzversorgung die körperliche Belastung früher möglich.
- Die Steigerung der Belastung sollte eventuellen Beschwerden angepasst werden. Bei Schmerzen sollte die Belastung also reduziert werden.

## Im Folgenden geben wir Ihnen Empfehlungen als Hilfestellung:

Die Zeitangaben beziehen sich auf den OP-Tag. Die Empfehlungen variieren abhängig von der durchgeführten Operation und müssen unter Umständen weiter angepasst werden. Insbesondere bei komplexen Bauchwandbrüchen sollte daher unbedingt Rücksprache mit uns gehalten werden. Belastungsempfehlungen sind Richtgrößen und müssen individuell angepasst werden.

## Leisten- oder Nabelbruchversorgung mit Netz (TEP, TAPP, Lichtenstein, TAUPP, IPOM)

- |            |  |
|------------|--|
| sofort     | alltägliche Verrichtungen im Haushalt, Spaziergänge, Heben von weniger als 10 kg |
| > 7 Tage   | leichtes Joggen, Fahrradfahren   |
| > 14 Tage  | Schwimmen, Heben von mehr als 10 kg, intensiver Ausdauersport                    |
| > 3 Wochen | Ballsportarten (vorsichtiges Aufbelasten!)                                       |
| > 6 Wochen | alle Sportarten möglich, auch Kraftsport (vorsichtiges Aufbelasten!)             |