MARIENHAUS
MVZ MAINZ

MARIENHAUS
KLINIKUM MAINZ

MARIEN HAUS

Informationsblatt

# Verhalten nach ambulanten Operationen

Ambulantes OP-Zentrum (AOZ) im Marienhaus Klinikum Mainz (MKM) und Marienhaus MVZ Mainz

www.mvz-marienhaus.de

## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

Sie wurden heute ambulant in unserem Haus operiert. Damit das Ergebnis langfristig gut bleibt, erhalten Sie mit diesem Informationsflyer einige Empfehlungen zur weiteren Verhaltensweise.

Gerne sind wir auch nach der Operation als Ansprechpartner für Sie da!

Mit freundlichen Grüßen

*Ihr Team des ambulanten OP-Zentrums und MVZ am Marienhaus Klinikum Mainz*

## Versorgung eines Bruches / Portanlage

### Wundheilung:

- Duschen mit Pflaster ab dem 2. Tag, danach Verbandswechsel, Vollbad nach 2 Wochen.
- Fadenentfernung ab dem 9. Tag durch den Hausarzt oder nach Vereinbarung.
- Bei Rötungen, Schwellungen im Wundbereich, oder Fieber sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen.
- Schutz vor UV Strahlung insbesondere in den ersten 6 Monaten.

### Essen:

Nach der OP können Sie kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Sollten Sie unter Übelkeit leiden, empfehlen wir Tee oder Wasser.

### Schmerzmittel:

Folgen Sie den Empfehlungen Ihres Operateurs.

### Arbeitsunfähigkeit:

Da die Dauer der AU von individuellen Faktoren, wie Ihrer beruflichen Tätigkeit und Nebenerkrankungen abhängt, bitten wir Sie Rücksprache mit Ihrem Hausarzt zu halten.

## Spezielle Empfehlung bei Leisten-, Nabel-, oder Bauchwandbruch-Operationen

- **Sofort:** alltägliche Verrichtungen im Haushalt, Spaziergänge und Treppensteigen, sowie Heben bis 5kg sind möglich.
- **Ab der 2. Woche:** leichtes Joggen, Fahrradfahren und Heben bis 10kg ist möglich.
- **Ab der 4. Woche:** Heben von mehr als 10kg ist möglich und die Belastung kann schmerzabhängig gesteigert werden.
- **Ab der 8. Woche:** Alle Sportarten sind nun bei vorsichtiger schmerzabhängiger Belastungssteigerung möglich.
- **Spezielle Schmerztherapie bei Bruch Operationen:** Wir empfehlen nach Bruch Operationen 3 Tage Schmerzmittel (3 mal täglich) einzunehmen, um die Entstehung chronischer Schmerzen zu verhindern.

## Hinweise zu Portanlagen

- Eine Woche den betroffenen Arm nicht über Schulterhöhe heben und keine Lasten über 10kg tragen, um die Heilung nicht zu gefährden.
- Der Port kann von Ihrem Onkologen/ Ihrer Onkologin sofort genutzt werden.
- **Sofort:** alltägliche Verrichtungen im Haushalt, Garten, Spaziergänge und Treppensteigen sind möglich.
- **Ab dem 7. Tag:** Fadenentfernung durch Ihre behandelnden Ärzte. Joggen und Sportarten mit geringer Intensität sind möglich. Die Belastungssteigerung ist dem Schmerzempfinden anzupassen.
- **Ab dem 14. Tag:** Alle Sportarten, auch Kraftsport oder Schwimmen, sind möglich.

Bei Rückfragen oder akuten Beschwerden außerhalb der Sprechstundenzeit, wenden Sie sich bitte an die Notaufnahme unter 06131 575-0

## Bitte beachten Sie:

Am Operationstag sind Sie nicht geschäftsfähig und dürfen keine Dokumente unterzeichnen. Weiterhin dürfen Sie nicht aktiv am Straßenverkehr teilnehmen. Eine häusliche Betreuung sollte nach der Narkose für 24h gegeben sein.

*Wir hoffen, dass Sie einen angenehmen Aufenthalt in unserem Haus hatten und wünschen weiterhin gute Besserung.*

AMBULANTES OP-ZENTRUM
DES MARIENHAUS KLINIKUMS MAINZ
Prof. Dr. med. Achim Heintz
Chefarzt

**Anmeldung:**
An der Goldgrube 11
55131 Mainz
Telefon 06131 575-1200
Telefax 06131 575-1219
E-Mail allgemeinchirurgie.mkm@marienhaus.de

MARIENHAUS MVZ MAINZ
Dr. med. Ursula Schiffer
Fachärztin für Chirurgie

**Anmeldung:**
An der Goldgrube 11
55131 Mainz
Telefon 06131 575-1766
E-Mail praxis.mainz@marienhaus.de

**Weitere Informationen finden Sie unter**
www.mvz-marienhaus.de
www.marienhaus.de