

<b>A</b>	<b>Aufstehen</b>	Schon am Tag der Operation dürfen Sie aufstehen.
	<b>Anziehen</b>	Sie dürfen nach der Operation alles uneingeschränkt anziehen. Feste Gürtel können ggf. zu lokalen Schmerzen führen.
<b>B</b>	<b>Belastung</b>	Nach einer Bruchoperation mit Netz sind Sie sofort schmerzabhängig voll belastbar. Das bedeutet, dass durch eine zu starke Belastung das Langzeitergebnis nicht beeinträchtigt wird. Sie dürfen sich frei bewegen und auch Lasten heben. In den ersten Wochen nach der Operation sollte man die Belastung in Abhängigkeit vom Schmerz schnell steigern.
<b>C</b>		
<b>D</b>	<b>Duschen</b>	Sie dürfen ab dem 2. Tag nach der Operation, egal, ob diese offen oder endoskopische durchgeführt wurde, duschen. Wasser und Seifenlösung darf über die frischen Wunden laufen. Nach der Dusche mit sauberem Handtuch die Stellen abtupfen und mit einem frischen Pflaster versorgen. Nach einer Woche sind Pflaster meist nicht mehr erforderlich.
<b>E</b>	<b>Essen</b>	Sie dürfen noch am Tag der Operation kleine, Magen schonende Mahlzeiten zu sich nehmen. Patienten, die nach einer Vollnarkose über starke Übelkeit klagen, sollten erst nur Tee und Wasser trinken, und mit der Nahrungsaufnahme bis zum Rückgang der Übelkeit warten.
<b>F</b>	<b>Fäden ziehen</b>	Fäden müssen nach den Operationen heute nicht mehr entfernt werden, da es sich meist um selbst auflösendes Material handelt.
	<b>Fieber</b>	In den ersten 2 Tagen nach der Operation kann die Körpertemperatur etwas ansteigen bis auf 38° c. Wenn sie über 38,5° c steigt sollten Sie dies dem Arzt melden.
<b>G</b>	<b>Gehen</b>	Schon am Tag der Operation dürfen Sie kleine Wege gehen. Gegen einen kleinen Spaziergang am Folgetag gibt es meistens keine Einwände.
<b>H</b>	<b>Heben</b>	Früher hieß es, dass man nach einer Bruchoperation lange Zeit nicht heben darf. Dies ist mit den neuen OP Techniken 1 Woche nach der Operation bereits erlaubt.
<b>I</b>	<b>Infektion</b>	In seltenen Fällen kommt es zu Infektionen im Wundgebiet. Die äußert sich in Rötung, Schwellung und Druckschmerzhaftigkeit, die eher zunehmend sind. Diese Zeichen sollten sie dem Operateur zeigen. Danach wird ein entsprechendes Behandlungskonzept erstellt.
<b>J</b>	<b>Joggen</b>	Wenn die Wunden verheilt sind und die Schmerzen sich zurückgebildet haben, darf man wieder joggen gehen. Es wird eine Zeit dauern, bis man die volle Leistungskraft wiedererlangt. Schmerzen, die nach Belastung auftreten und sich spontan nach einem Tag zurückbilden werden in den ersten Wochen nach Op häufig beschrieben.
<b>K</b>	<b>Kontrolle</b>	eine ärztliche Kontrolle sollte eine Woche nach der OP durchgeführt werden. Tägliche Kontrollen sind nicht erforderlich
	<b>Kühlen</b>	nach offenen Operationen macht es Sinn die Wunde in den ersten 3-5 Tagen nach der Op zu kühlen (Cold-Pack ¼ h alle 3-4 h).
	<b>Komplikationen</b>	bei dem Aufklärungsgespräch werden Sie über die möglichen Komplikationen einer Bruch Operation aufgeklärt. Einzelheiten müssen Sie mit dem Operateur besprechen.
<b>L</b>	<b>Liegen</b>	Sie dürfen in jeder Position liegen, dadurch wird die Wunde nicht aufgehen oder sich das Netz verschieben- keine Angst. Es kann jedoch ein wenig schmerzen sich auf die Seite der operierten Hernie zu legen. Dies sollte nach 2 Wochen auch ohne Schmerzen möglich sein.
	<b>Laufen</b>	siehe Joggen bzw. Gehen

<b>M</b>		
<b>N</b>	<b>Nachunter- suchung</b>	wir nehmen an einer Multicenter Studie zur Erfassung von Daten zur Bruchchirurgie teil. Das bedeutet für den Patienten, dass wir ihn nach 1 Woche, 1 Jahr und nach 5 und 10 Jahren nach dem Op Ergebnis befragen. Die Daten werden an mehreren europaweiten Hernienzentren erfasst und zusammen getragen.
<b>O</b>		
<b>P</b>	<b>Pflaster</b>	zunächst befindet sich die Wunde unter einem im OP geklebten, sterilen Pflaster, das 24-48 Std. auf der Wunde belassen werden sollte. Danach sollte das Pflaster einmal täglich (nach der Dusche) gewechselt werden. Duschpflaster sind in der Regel nicht erforderlich.
<b>Q</b>		
<b>R</b>	<b>Ruhen</b>	siehe Belastung
<b>S</b>	<b>Schmerz</b>	Schmerzen werden individuell unterschiedlich empfunden und angegeben. Es macht Sinn in den ersten Tagen nach der OP Schmerzmittel (meist Ibuprofen) einzunehmen. In seltenen Fällen kommt es zu anhaltenden Schmerzen, die dann dem Operateur geschildert werden sollten.
	<b>Sitzen</b>	Sie dürfen nach der OP Sitzen. Wie lange sie sitzen können ist abhängig vom Schmerzempfinden. In den ersten Tagen nach der Operation sollte man nicht zu lange (>6h) sitzen.
	<b>Salbe</b>	Bitte in den ersten 7 Tagen nach der Operation keine Salben auf die Wunde auftragen.
	<b>Serom</b>	Serom nennen wir die Flüssigkeitsansammlung im OP Gebiet, die in seltenen Fällen nach der Operation auftritt und manchmal nur langsam vom Körper abgebaut wird.
<b>T</b>	<b>Temperatur</b>	siehe Fieber
	<b>Tennis</b>	Tennis ist ein leistenbelastender Sport, den sie in den ersten 14 Tagen nach einer Bauchwandoperation nicht durchführen sollten, danach kann mit dem Training in Abhängigkeit von den Schmerzen begonnen werden.
<b>U</b>		
<b>V</b>	<b>Verband</b>	siehe Pflaster
<b>W</b>	<b>Wasser</b>	nach 48 Std. darf Wasser über eine frische Wunde laufen. Die Wunde sollte aber nicht in Wasser (Badewanne) aufweichen.
<b>X</b>		
<b>Y</b>		
<b>Z</b>	<b>Zufriedenheit</b>	In einer „Multicenterstudie“ wird ihre Zufriedenheit erfragt. Sollten sie Beschwerden haben, bitten wir diese mit uns zu besprechen.