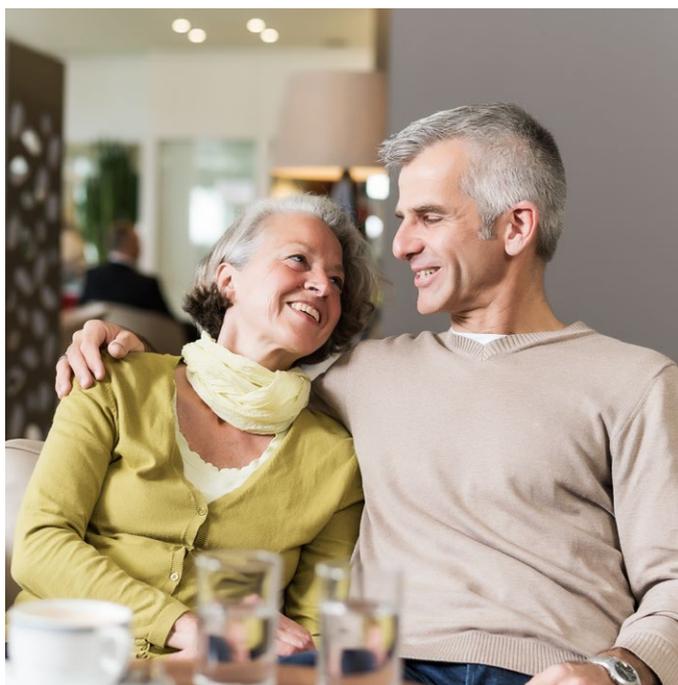


PROSTATEKTOMIE

PROSTATAZENTRUM BERN

VOLLSTÄNDIGE ENTFERNUNG DER PROSTATA



LINDENHOFGRUPPE



SEHR GEEHRTER PATIENT

Da bei Ihnen ein Tumor der Prostata festgestellt wurde, haben Sie sich mit Ihrem Urologen für eine vollständige operative Entfernung der Prostata (radikale Prostatektomie) entschieden. Wir möchten Sie auf Ihrem Weg zur Genesung unterstützen.

In dieser Broschüre finden Sie wichtige Informationen zur Operation, zur Nachsorge nach der Operation und zum Spitalaustritt.

Unser Team, bestehend aus Ihrem Urologen, den Pflegefachpersonen und den Physiotherapeutinnen und -therapeuten, wird Sie auf der urologischen Abteilung kompetent und aufmerksam betreuen. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!
Ihr Behandlungsteam der Urologie am Lindenhofspital

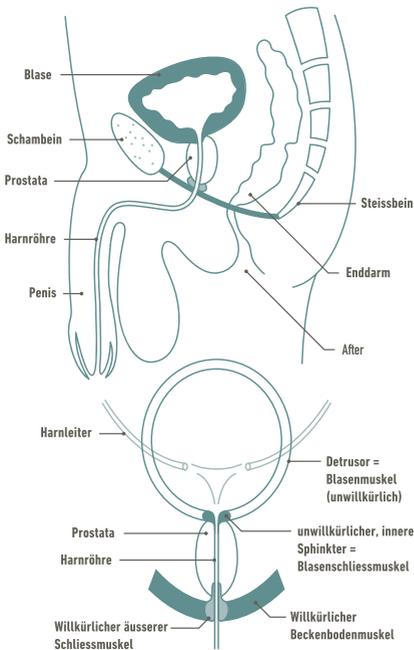
INHALT

Informationen rund um die Operation	5
Schmerzen im Operationsgebiet	6
Wasserlösen	7
Stuhlgang	7
Körperpflege	8
Atemtherapie	8
Erste Bewegungen nach der Operation	8
Sexualität	8
Schonung des Operationsgebiets	9
Eine gute Haltung aktiviert und entlastet den Beckenboden	10
Informationen zum Beckenboden	11
Der Beckenboden	11
Wahrnehmung der Beckenbodenmuskeln	12
Beckenbodentraining	13
Wichtige Information zu den Übungen	14
Beckenbodenspannung im Alltag	14
Informationen zum Austritt	15
Medikamente	15
Pflege der Operationsnaht	15
Inkontinenzeinlagen	15
Strümpfe für die Thromboseprophylaxe	15
Spaziergänge und Sport	16
Heben und Tragen von Lasten nach der Operation	16
Auto, Bus und Zug fahren	16
Was tun bei... ..	17
Nachkontrolle	17
Notizen	18

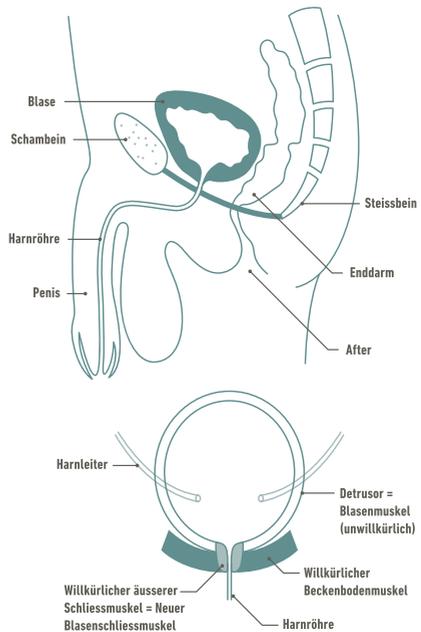
INFORMATIONEN RUND UM DIE OPERATION

Bei der radikalen Prostatektomie wird Ihr Urologe die gesamte Prostata und die umliegenden Lymphknoten inkl. Samenblasen chirurgisch entfernen. Die Nerven und Blutgefäße, die den Penis versorgen und die wichtig für die Erektionsfähigkeit sind, liegen eng an der Prostata. Sie werden bei der Operation soweit wie möglich geschont. Während der Operation wird ein Harnblasenkatheter eingelegt, ein Kunststoffschlauch, der den Urin nach aussen ableitet. Dadurch wird vermieden, dass die volle Blase Druck auf das Operationsgebiet ausübt. Der Katheter verbleibt in der Regel fünf bis zehn Tage nach der Operation.

Vor der Operation



Nach der Operation

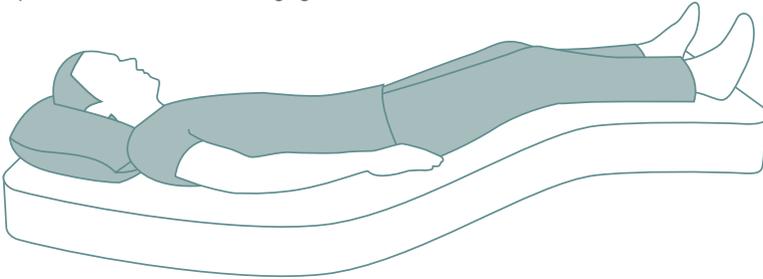


INFORMATIONEN RUND UM DIE OPERATION

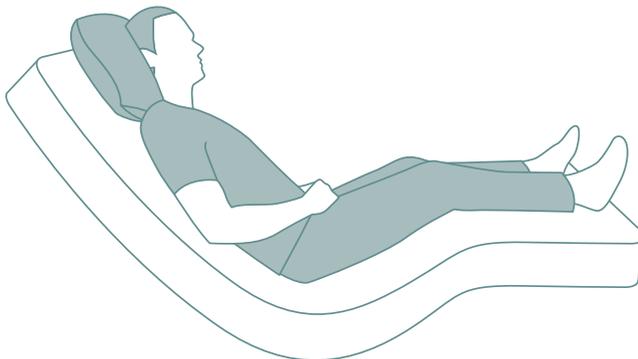
Schmerzen im Operationsgebiet

Unser Ziel ist es, dass Sie nach der Operation möglichst wenig Schmerzen haben. Dies trägt wesentlich zu einer raschen Genesung bei. Daher erhalten Sie in den ersten Tagen nach der Operation Schmerzmedikamente. Falls Sie dennoch Schmerzen haben oder einen zunehmenden Druck im Unterbauch oder in der Dammregion spüren, legen Sie sich am besten mit hochgelagerten Beinen für 10 Min. hin (Abbildung). Wenn sich die Schmerzen dadurch nicht bessern, melden Sie sich bitte rasch bei der zuständigen Pflegefachperson.

Optimale Position im Bett gegen Schmerzen



Optimale Position im Bett für die Atmung



Wasserlösen

Während des Spitalaufenthalts wird Ihre Blase über einen Blasen-katheter laufend entleert. Die Pflegefachpersonen erklären Ihnen den sicheren Umgang mit dem Katheter. Sie können damit spazieren gehen und duschen.

Nach Entfernung des Katheters kann eine Inkontinenz (ungewollter Urinverlust) auftreten. Diese nimmt bei den meisten Patienten relativ rasch ab. Damit Sie sich in den ersten Tagen trotz der Inkontinenz uneingeschränkt bewegen können, erhalten Sie Inkontinenzeinlagen.

Damit die Inkontinenz zurückgeht, ist ein Beckenbodentraining wichtig – Informationen dazu finden Sie im Kapitel «Informationen zum Beckenboden».

Falls die Inkontinenz nach einigen Wochen nicht abklingt, nehmen Sie mit Ihrem Urologen Kontakt auf.

Im Weiteren können nach Entfernung des Katheters während ungefähr einem Monat folgende Symptome auftreten: leichtes Brennen beim Wasserlösen, häufiger Harndrang und leichte Verfärbung des Urins mit Blut.

Stuhlgang

Gelegentlich vergehen nach einer Operation etwa 3–5 Tage, bis die Darmtätigkeit wieder normal funktioniert. Vermeiden Sie beim Stuhlgang starkes Pressen. Falls Sie unter hartem Stuhlgang oder Verstopfung leiden, wenden Sie sich an Ihren Urologen oder Hausarzt.

INFORMATIONEN RUND UM DIE OPERATION

Körperpflege

Sobald Sie sich nach der Operation wieder kräftig genug fühlen, können Sie duschen. 6 Wochen nach der Operation können Sie zu Hause oder in öffentlichen Bädern wieder ein Bad nehmen. Falls Sie mit dem Blasenkatheter nach Hause gehen, waschen Sie Katheter und Penis einmal täglich mit den spitaleigenen Waschtüchern.

Weitere Informationen erhalten Sie von den Pflegefachpersonen.

Atemtherapie

Die Narkose und die Schmerzmedikamente können die Belüftung Ihrer Lungen beeinträchtigen. Die Physiotherapie wird Ihnen Atemübungen zeigen, um die Belüftung der Lunge zu verbessern (Zusatzblatt). Führen Sie diese Übungen in den ersten Tagen nach der Operation möglichst häufig durch. Bei normalem Heilungsverlauf sind Atemübungen nach dem Spitalaustritt nicht mehr nötig.

Erste Bewegungen nach der Operation

Für den Erfolg der Operation ist es wichtig, dass Sie sich so bald wie möglich und so normal wie möglich bewegen. Bewegung fördert viele Körperfunktionen wie den Kreislauf oder die Verdauung und trägt dazu bei, dass Sie mobil bleiben. Während dem Spitalaufenthalt können Sie nach Absprache mit dem Arzt, dem Pflegepersonal oder der Physiotherapie im Spital spazieren gehen.

Sexualität

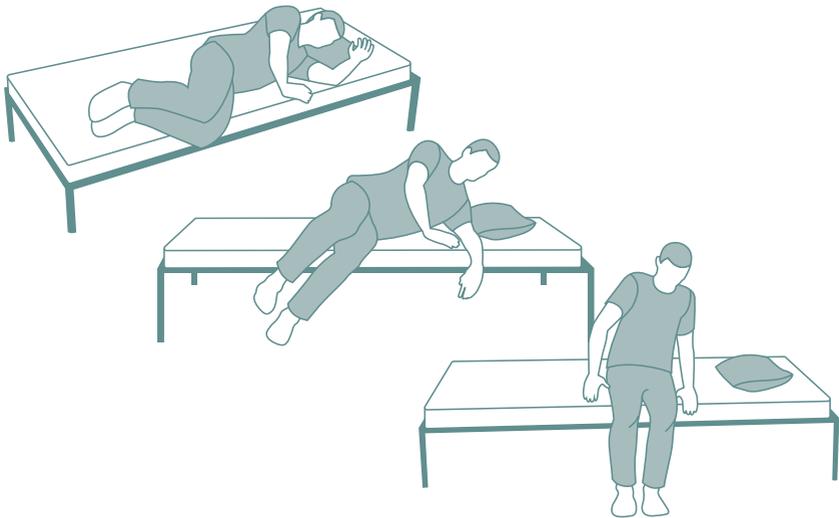
Die Entfernung der Prostata kann bleibende Erektionsstörungen zur Folge haben. Zögern Sie nicht, bei Erektionsproblemen mit Ihrem Urologen zu sprechen.

Schonung des Operationsgebiets

So können Sie die Operationsnaht schonen:

- Steigen Sie beim Aufstehen über die Seitenlage aus dem Bett (Abbildung).
- Vermeiden Sie langes Sitzen.
- Atmen Sie bei Kraftanstrengungen jeweils aus.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken beim Sitzen, Heben, Tragen und Husten stets durchgestreckt ist (Abbildungen auf Seite 10).

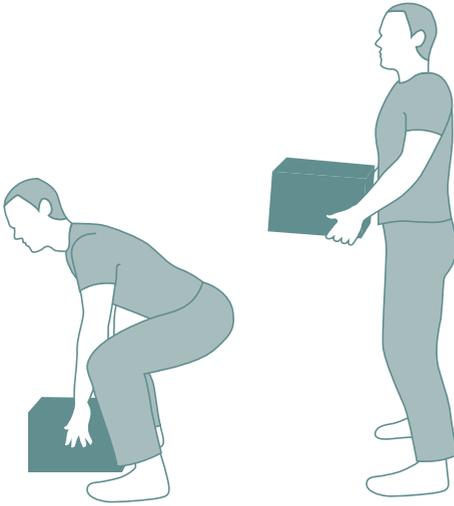
Bauchschonend über die Seite aus dem Bett steigen



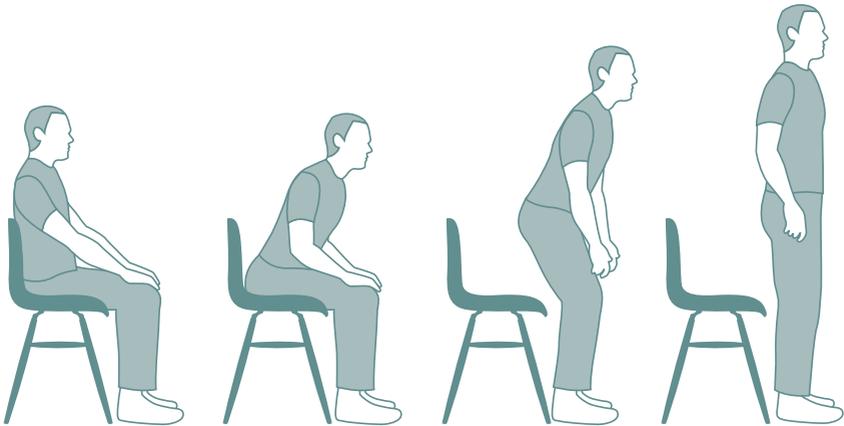
INFORMATIONEN RUND UM DIE OPERATION

Eine gute Haltung aktiviert und entlastet den Beckenboden

Heben mit geradem Rücken



Sitzen und Aufstehen mit geradem Rücken



Wahrnehmung der Beckenbodenmuskeln

Beim Anspannen der Beckenbodenmuskeln zieht sich der After zusammen und beim Wasserlösen wird der Harnstrahl unterbrochen. Sie erreichen diesen Effekt, indem Sie sich vorstellen, die Hoden hochzuziehen oder den After zu schliessen und einzuziehen.

Um die Wirkung der Beckenbodenmuskeln zu testen, ziehen Sie die Muskulatur beim Wasserlösen einmal kurz und kräftig zusammen. Falls Sie damit den Harnstrahl unterbrechen können, machen Sie es richtig. Dies sollten Sie aber nicht bei jedem Wasserlösen wiederholen, damit sich die Blase vollständig entleeren kann.

Durch ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur können Sie die Funktion der Blase verbessern und dazu beitragen, dass sich eine Inkontinenz bessert.

INFORMATIONEN ZUM BECKENBODEN

Beckenbodentraining

Die Physiotherapie vermittelt Ihnen Übungen für ein effektives Beckenbodentraining. Die Übungen steigern die Aktivität des Beckenbodens und regen die Durchblutung im Operationsgebiet an.

Sie können vorsichtig mit dem Übungsprogramm anfangen sobald der Katheder entfernt wurde. Falls Ihnen eine Übung Schmerzen bereitet, brechen Sie diese ab und teilen Sie es dem Physiotherapeuten oder Arzt mit.

Übung 1: Ausdauerspannung

- Den Beckenboden 10 Sekunden lang sanft spannen, dann 6–8 Sekunden entspannen, dabei ruhig atmen
- Diese Übung 10 Mal wiederholen
- Danach 2 Minuten Pause

Übung 2: Kräftigung

- Während 10 Atemzügen tief in den Bauch ein- und ausatmen
- Beim Einatmen die Beckenbodenmuskeln entspannen, beim Ausatmen kräftig anspannen
- 2 Minuten Pause
- Die Kräftigungsübung dreimal wiederholen

Übung 3: Entspannung

- Während 20 Atemzügen beim Ausatmen bewusst die Bauch- und Beckenbodenmuskeln entspannen
- Tief in den lockeren Bauch atmen

Bitte machen Sie diese Übungen zweimal am Tag.

Wichtige Information zu den Übungen

- Atmung nie unterbrechen und während der Übungen nicht mit dem Bauch pressen
- Gesäss-, Bauch- und Oberschenkelmuskeln locker lassen
- Stellen Sie sich bei der Anspannung vor, dass Sie mit dieser Spannung den Urin zurückhalten könnten
- Während der Pausen ruhig in den Bauch atmen und bewusst die Beckenbodenmuskeln entspannen

Wenn Sie die Übungen die ersten Male nach der Operation durchführen, tun Sie dies im Liegen und mit leerer Harnblase. Sobald Ihnen das Training zu einfach erscheint, steigern Sie die Intensität, indem Sie mit voller Blase üben. Eine weitere Steigerung ist möglich, indem Sie im Sitzen, Stehen und beim Gehen üben. Während des Trainings sollten Sie keinen Urin verlieren; falls dies doch geschieht, sollten Sie das Training wieder vereinfachen.

Beckenbodenspannung im Alltag

Integrieren Sie die erlernten Techniken in Ihren Alltag:

- Spannen Sie zwischendurch immer wieder sanft mit Ausdauer die Beckenbodenmuskeln an, zum Beispiel beim Spazieren, Zähne putzen, Telefonieren oder Fernsehen. → Übung 1
- Spannen Sie vor «kritischen» Situationen, wenn der Druck auf die Blase steigt (z. B. Bücken, Aufstehen, Husten, Niesen), die Beckenbodenmuskeln kräftig an. Atmen Sie gleichzeitig möglichst aus. → Übung 2
- Pressen Sie beim Wasserlösen nicht, sondern entspannen Sie die Beckenbodenmuskeln. → Übung 3

INFORMATIONEN ZUM AUSTRITT

Medikamente

Beim Austritt aus dem Spital erhalten Sie falls nötig eine Medikamentenkarte. Bitte nehmen Sie Ihre Medikamente so ein, wie es auf der Medikamentenkarte vermerkt ist. Wenn Sie blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen müssen (Aspirin, Plavix, Marcoumar, Sintrom, Clexane etc.), sollten Sie sich vorab mit Ihrem Urologen absprechen.

Pflege der Operationsnaht

Falls nötig erhalten Sie von uns Verbandmaterial für zuhause.

Wechseln Sie den Verband nur bei Bedarf.

Beobachten Sie die Naht auf Entzündungszeichen (Rötung, Austritt von Wundflüssigkeit, Erwärmung der Haut oder Schwellung).

Damit sich eine möglichst schöne Narbe bildet, können Sie die Naht nach der Klammerentfernung 2 x täglich mit einer pflegenden Salbe (z. B. Bepanthesalbe) eincremen.

Inkontinenzeinlagen

Sie erhalten von uns Inkontinenzeinlagen («Tena for men»).

Strümpfe für die Thromboseprophylaxe

Die weissen Strümpfe müssen Sie zuhause nicht mehr tragen, ausser Sie haben vom Arzt eine entsprechende Verordnung erhalten.

Spaziergänge und Sport

Wir empfehlen Ihnen, in den ersten 3 Wochen nach der Operation regelmässig kurze Spaziergänge zu unternehmen, falls Sie dabei keine Schmerzen haben. Lange Spaziergänge und insbesondere Joggen können die Beckenbodenmuskulatur übermüden und die Inkontinenz (ungewollter Urinverlust) verstärken. Nach 3 Wochen können Sie auch wieder längere Spaziergänge machen. Falls die Inkontinenz dadurch zunehmen sollte, verzichten Sie am nächsten Tag auf einen längeren Spaziergang.

Verzichten Sie während 6 Wochen vollständig auf Schwimmen und Baden (Infektionsgefahr), Fahrradfahren (Druck des Sattels), Joggen und Teamsportarten wie Fussball (Verletzungsgefahr).

Heben und Tragen von Lasten nach der Operation

Ab der 2. Woche: Lasten bis 5 kg

Ab der 4. Woche: Lasten bis 10 kg

Ab der 6. Woche: Lasten ohne Gewichtsbeschränkung

Atmen Sie beim Heben und Absetzen der Lasten jeweils aus.

Auto, Bus und Zug fahren

Kurze Fahrten mit Auto, Tram, Bus oder Zug können Sie ab der zweiten Woche nach der Operation unternehmen. Die Fahrt vom Spital nach Hause ist eine Ausnahme. Ab der vierten Woche nach der Operation können Sie auch wieder längere Strecken fahren.

INFORMATIONEN ZUM AUSTRITT

Was tun bei...

Bitte wenden Sie sich an Ihren Urologen oder Hausarzt, wenn folgende Beschwerden auftreten sollten:

- Fieber
- Unfähigkeit, die Blase zu entleeren
- Neu auftretendes Blut im Urin
- Stark geschwollener und / oder schmerzender Unterbauch
- Keine spürbare Verbesserung der Inkontinenz innerhalb des ersten Monats nach der Operation
- Nässende und / oder gerötete Wunde
- Stark geschwollene Beine

Falls Sie niemanden erreichen können (Wochenende, Feiertage, Nacht), wenden Sie sich bitte direkt an das

Notfallzentrum des Lindenhospitals, Tel. 031 300 88 88.

Nachkontrolle

Die Entfernung von Klammern oder Fäden erfolgt ca. 10 Tage nach der Operation bei Ihrem Hausarzt.

Für die Nachkontrolle bei der Urologin / beim Urologen erhalten Sie ein schriftliches Aufgebot.

Prostatazentrum Bern
Riedweg 3 | Postfach | 3012 Bern
Tel. +41 31 366 20 00 | prostatazentrum@lindenhofgruppe.ch
prostata-zentrum-bern.ch

Das Prostatazentrum Bern ist Teil des Onkologiezentrums Bern.