

Hilfreiches für vor – während – nach einer Endometriose-OP

Vor der OP

- In der Woche davor:
 - Physiotherapie für 3 Monate nach der OP vereinbaren (rechtzeitig melden, auch wegen etwaiger Wartezeit)
 - Wäsche wegwaschen (weil bücken, heben, etc. nachher nicht gut), Bett frisch beziehen (ist einfach super fein ins frische Bett und dann geht beziehen erst mal nicht soo leicht) und putzen, so dass du dich wohlfühlst, wenn du heimkommst und dann ein paar Tage viel Zeit dort verbringen wirst.
 - darum kümmern, dass beim Nachhausekommen Essen zuhause ist, das schmeckt und leicht zuzubereiten ist, schwere Einkäufe vorab erledigen (z.B. Katzenfutter/streu kaufen ^^)
 - jemanden zum Hinbringen und Abholen zum/vom Krankenhaus organisieren
- Am Tag vorm Krankenhausaufenthalt:
 - Nägel ab lackieren (Füße nicht vergessen), Piercings rausnehmen oder durch Plastik ersetzen, Schmuck abnehmen, Haare waschen, Intimbereich rasieren
 - Packen laut Packliste von der Endometriose Vereinigung Austria

Während des Krankenhausaufenthalts

- Falls es eine Vortages-Aufnahme ist:
 - am Aufnahmetag sind noch einige Termine, OP-Aufklärung, Blutabnahme, Gespräch mit dem/der Narkosearzt/Narkoseärztin, einchecken im Zimmer, etc.
- Bei nüchtern-Aufnahme:
 - Nicht schminken und noch einmal kurz duschen
- nach der OP
 - Narkose kann mit Übelkeit und Schmerzen u.a. in der Schulter nachwirken – hier hilft Schulter kreisen, Füße pointen und flexen
 - Falls am selben Tag der OP aufstehen noch nicht geht, drum bitten, dass der Blasenkatheter noch drin bleibt oder einer gelegt wird, damit Schmerzen durch eine volle Harnblase vermieden werden
 - so bald wie möglich aufstehen und langsam gehen, darauf achten, gerade zu stehen und keinen Buckel machen (so geht das Gas von der OP am schnellsten weg)
 - Blutung und Ausfluss sind normal und kann auch länger anhalten
 - Übungen von der Physio:
 - Richtig aufstehen über die Seite!
 - Vom Schambeim mittig mit beiden Händen von unten nach oben zum Bauch in kreisenden Bewegungen und dann in die Seiten ausstreichen und somit die OP-Energie aus dem Körper leiten
 - einfach vom Nabel zur Seite ausstreichen und Hände ganz warm reiben und auflegen
 - viel trinken und bisserl gehen (auch um Stuhlgang anzuregen, weil es Voraussetzung für die Entlassung ist)

Danach

- Krankmeldung bei Hausärztin für 2 Wochen nach der OP (besser mal länger einberechnen, früher gesundmelden geht immer)

- 1. Woche nichts heben, vorsichtig und so wenig wie möglich bücken, strecken, ab 2. Woche (also 3. Woche nach OP) weiterhin vorsichtig (nach Gefühl), aber Heben bis 3-5kg langsam wieder ok
- Schmerzmittel bei Bedarf (auch eher leichter dazu greifen, da auch entzündungshemmend)
- Zwicken und Zwacken kann länger andauern, Rumoren aller umgebenden Organe möglich (Darm, Blase, Magen, weibliche Organe), latente Übelkeit, Druck, Stechen, Ziehen besagter Organe
- Stuhlgang anfangs unangenehm, mit naturtrübem Apfel- oder Zwetschgensaft, Leinsamen, spazieren etc. unterstützen, eher ballaststoffreich ernähren
- 4-8 Wochen kein Sport, kein Yoga, kein Baden, keine Sauna, kein Schwimmen, kein Sex um Entzündungen und Infektionen zu vermeiden
- auch 3 Wochen nach OP (schmerzhafter) Abgang von Blutkoageln möglich, evtl. mit Krämpfen wie bei der Periode verbunden