

Wichtige Hinweise für Patient:innen nach einer Gebärmutterentfernung (Hysterektomie)

1. Körperliche Schonung:

- Ruhen Sie sich aus und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen, schweres Heben und Sport für mindestens 4–6 Wochen.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zur Erholung und achten Sie auf Ihre Grenzen.

2. Hygiene:

- Verzichten Sie auf Vollbäder, Schwimmen oder Saunabesuche für mindestens 4 Wochen.
- Verwenden Sie Binden anstelle von Tampons, um Infektionen zu vermeiden.
- Geschlechtsverkehr sollte erst nach ärztlicher Freigabe wieder aufgenommen werden (in der Regel nach 6–8 Wochen).

3. Wundheilung:

- Leichte Blutungen oder Ausfluss sind in den ersten Tagen normal.
- Bei starken Schmerzen, Fieber oder ungewöhnlichem Ausfluss informieren Sie uns sofort.

4. Medikamente:

- Nehmen Sie Schmerzmittel oder andere Medikamente wie verordnet ein.
- Beachten Sie, dass gerinnungshemmende Medikamente gegebenenfalls angepasst werden müssen.

5. Nachsorge:

Vereinbaren Sie rechtzeitig einen Nachsorgetermin, um den Heilungsprozess zu überprüfen und offene Fragen zu klären.

6. Ernährung:

Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung, um Verstopfung zu vermeiden. Trinken Sie ausreichend Wasser.

7. Psyche:

Eine Gebärmutterentfernung kann emotional belastend sein. Sprechen Sie mit uns oder einer Beratungsstelle, wenn Sie Unterstützung benötigen.

8. Langfristige Folgen:

Falls Ihre Eierstöcke ebenfalls entfernt wurden, können hormonelle Veränderungen auftreten. Wir beraten Sie gerne zu möglichen Therapien.