



# Nierenresektion/ Nierenteilresektion

# Informationen und Empfehlungen für zu Hause

## **Beruf**

Unabhängig von der Schwere der körperlichen Arbeit gilt eine Arbeitsunfähigkeit bis sechs Wochen. Sie erhalten hierfür bei Austritt ein Arbeitsunfähigkeitszeugnis.

## **Sport/Hobbys**

Vermeiden Sie alle Sportarten, welche die Bauchmuskulatur beanspruchen und die körperlich anstrengend sind. Ideal sind Spaziergänge und Laufen. Meiden Sie für die nächsten sechs Wochen heiße Vollbäder und Saunagänge, da dies die Blutungsgefahr erhöht. Bei Unklarheiten fragen Sie bitte Ihren Urologen.

## **Lasten heben**

Sie sollten bis zu sechs Wochen nach der Operation schwere körperliche Tätigkeiten, wie Gartenarbeit oder Heben von Lasten mit 10 kg und mehr, meiden. Ebenfalls sollte Sie auf das Velofahren verzichten. Durch diese Massnahmen schaffen Sie optimale Bedingungen für die Heilung des Gewebes und verringern das Risiko eines Narbenbruchs.

## **Hautnaht**

Ihre Naht wurde mit feinstem Nahtmaterial unter gewebeschonender Technik verschlossen. Um Hautreizungen zu vermindern, sollten Sie eine pH-neutrale Seife verwenden. Zur idealen Wundheilung können Sie einen wesentlichen Beitrag leisten, indem Sie folgendes beachten:

- Nivea oder spezielle Narbensalbe zur leichten Massage benutzen (nach Fadenentfernung und ab der vierten Woche nach Operation)
- Schutz vor direktem Sonnenlicht
- Geduld haben – Juckreiz und gelegentlich gestörtes Empfinden lassen mit der Zeit nach

## **Ernährung**

Trinken Sie zwei Liter über den Tag verteilt. Zusätzlich sollten Sie auf eine ausgewogene ballaststoffreiche Ernährung achten. Eine spezielle Diät ist nicht erforderlich.

## **Stuhlgang**

Versuchen Sie, eine Verstopfung des Darmes zu vermeiden.

Einige Tipps zur Vorbeugung einer Verstopfung:

- Morgens ein Glas Wasser auf nüchternen Magen trinken
- Einen Apfel auf nüchternen Magen essen
- Feigen über Nacht in ein Glas Wasser einlegen und am Morgen einnehmen

**❶ Medikamentöse Abführmittel sollten nur kurzfristig eingesetzt werden, da sie auf Dauer die Darmtätigkeit hemmen.**

## **Sexualität**

In den ersten Wochen nach der Operation können Schmerzen auftreten. Durch die Operation gibt es keine Einschränkungen.

**Bei folgenden Symptomen bitten wir Sie, umgehend den Hausarzt/Urologen zu kontaktieren:**

- Beim Auftreten von Fieber oder Schüttelfrost
- Beim Auftreten einer neuen Rötung, Schwellung, Überwärmung oder Austritt von Flüssigkeit bei bzw. aus der Operationswunde
- Wenn starke Schmerzen im Flankenbereich auftreten
- Der Urin ist trüb, übelriechend oder blutig
- Beim Auftreten von Atemnot oder Beinschmerzen

**Alles Guati und Guati Besseri**

Kantonsspital Graubünden  
Departement Chirurgie, **Urologie**  
Loëstrasse 170, 7000 Chur  
+41 81 256 61 00 | ksgr.ch  
urologie@ksgr.ch

   KantonsspitalGR