



TRANSURETHRALE RESEKTION  
DER PROSTATA

**TUR-P**

# Informationen und Empfehlungen für zu Hause

## **Beruf**

Angepasst an die Schwere der körperlichen Arbeit erhalten Sie beim Austritt ein Arbeitsunfähigkeitszeugnis.

## **Kontinenz**

Der Kontakt von Urin mit dem Wundgebiet der operierten Prostata kann einen starken, unkontrollierten Harndrang mit Urinverlust auslösen. Ihre Blase muss sich an die neue Situation gewöhnen. Innerhalb von sechs Wochen nach der Operation sollte eine deutliche Besserung der Beschwerden eintreten. Bei Bedarf verschreibt Ihnen Ihr Urologe Medikamente, welche die Beschwerden lindern.

## **Sitzen**

Bevorzugen Sie gepolsterte weiche Sitzunterlagen. Auf einer harten Unterlage sollten Sie max. eine Stunde sitzen bleiben. Der Druck auf die operierte Prostata erhöht die Blutungsgefahr und verursacht Schmerzen.

## **Lasten heben**

Beim Tragen von schweren Lasten entsteht ein erhöhter Druck auf das Operationsgebiet. Als Folge kann es zu Nachblutungen kommen. Wir empfehlen deshalb, schwere körperliche Arbeit zu meiden (heben von 10 kg und mehr).

## **Sport/Hobbys**

Vermeiden Sie alle Sportarten, welche die Schweißproduktion erhöhen und die Bauchmuskulatur belasten. Ideal ist das Spazieren und Laufen. Verzichten Sie auf das Velofahren für die ersten sechs Wochen. Der Sattel drückt direkt auf die operierte Prostata. Ebenfalls sollten Sie Saunabesuche und heiße Vollbäder für sechs Wochen meiden, da sie die Blutungsgefahr steigern. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Urologen.

## **Urinfarbe**

Die Urinfarbe kann bis zu sechs Wochen verändert sein. Eine bräunliche (altblutig) oder hellrote (Frischblut) Urinfärbung kann möglich sein. Es können auch kleine Gewebefetzen (Schorf) sowie ein Brennen beim Urinieren auftreten. Falls diese Beschwerden bis zum Termin der Nachkontrolle nicht abgeklungen sind, teilen Sie dies bitte dem Urologen mit.

## **Trinkverhalten**

Trinken Sie in den nächsten sechs Wochen zwei bis drei Liter täglich, davon auch ein bis zwei Gläser nachts. Eine Erhöhung der Trinkmenge bringt folgende Vorteile:

- Blut im Urin wird ausgeschwemmt und beugt Verklumpungen vor
- Das Blasenentzündungsrisiko wird reduziert
- Verminderter Harndrang durch den verdünnten Urin
- Verstopfung kann verringert werden

## **Stuhlgang**

Pressen beim Stuhlgang erhöht die Gefahr einer Nachblutung.

Einige Tipps gegen Verstopfung:

- Morgens ein Glas Wasser auf nüchternen Magen trinken
- 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**

Bis zu zwei Wochen nach der Operation können Schmerzen beim Orgasmus auftreten. Bei ungewolltem Urinverlust können Sie vor dem Geschlechtsverkehr die Trinkmenge reduzieren und ein Präservativ benutzen. Der Samenerguss erfolgt nach Operation nicht mehr sofort via Harnröhre, sondern retrograd. Das heisst, er sammelt sich zuerst in der Blase und wird erst beim nächsten Urinlösen ausgeschwemmt.

### **Bei folgenden Symptomen bitten wir Sie umgehend den Urologen/Hausarzt zu informieren:**

- Der Urin ist stark blutig oder es sind neu Blutgerinnsel im Urin vorhanden
- Der Harnstrahl ist deutlich abgeschwächt
- Urin lösen ist nicht mehr möglich
- Starke Schmerzen in der Blasengegend oder in der Flanke
- Der Urin ist trüb und übelriechend
- Wenn Fieber oder Schüttelfrost auftreten

**Alles Guati und Guati Bessrig**

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

   KantonsspitalGR