

# Verhaltensempfehlungen nach Fundoplikatio

Gratulation! Sie haben die OP bestens überstanden! Jetzt liegt es an Ihnen den guten Erfolg auch nachhaltig werden zu lassen. Die Rekonstruktion hält zwar einiges an Belastung aus, ist aber in den ersten Wochen im Zuge der Heilungsphase fragil. Die Heilungsphase dauert rd. 6 Wochen und nach 3 Monaten ist die volle Festigkeit erreicht. Während dieser Zeit sollten Sie darauf achten, dass der Druck im Bauchraum möglichst gering bleibt und Sie das Zwerchfell schonen. Folgende Dinge sollten Sie beherzigen:

Vermeiden von Heben und Tragen von Lasten von mehr als 4Kg. Nach Möglichkeit Vermeiden von Husten, Niesen, Würgen und Brechen. Setzen Sie alles daran, dass Sie Situationen vermeiden, bei denen die vorher genannten Belastungen passieren könnten: Möglichst kein Kontakt zu kranken Mitmenschen, bei Bestehen von Allergien antiallergische Medikamente einnehmen, gut kauen, sehr langsam essen, damit sich in der Speiseröhre nichts aufstaut. Achten Sie darauf, dass Sie gut auf die Toilette gehen können, damit der Druck im Bauchraum nicht unnötig ansteigt und damit die Nahrung aus dem Magen gut und rasch weiterbewegt werden kann. Bitte achten Sie darauf, dass Sie vor dem Schlucken ausatmen, damit Sie wenig Luft mitschlucken. Diese Technik senkt Blähungen, vorzeitiges Völlegefühl und steigert signifikant Ihr Wohlbefinden.

Achten Sie darauf, dass die Lebensmittel, die Sie essen so zubereitet sind, dass sie weich sind, gut kaubar und mit Saft und Sauce versetzt sind. Vermeiden Sie unbedingt Lebensmittel, die trocken sind, die Sie schlecht kauen können und Lebensmittel, die Sie (potenziell) nicht vertragen. Vermeiden Sie bitte Rindfleisch, Orangen u.ä. und Kohlensäurehaltige Getränke. Im Prinzip können Sie also fast alles essen, vorausgesetzt Sie kauen so lange, bis im Mund ein Brei entstanden ist. Sie müssen nicht Brei essen, sondern nur gut kauen. Das, was Sie schlucken sollte Brei sein! Trinken Sie bitte ausreichend Flüssigkeit (> 2 Liter Wasser / Tag).

Aufgrund der langsamen Essgeschwindigkeit und dem anfänglichen Luftmitschlucken kommt es zu einer deutlich früheren Sättigung. Zu Beginn schaffen Sie rd. ein Drittel, vielleicht sogar nur ein Viertel der ursprünglichen Essmenge. Um nicht (zu viel) Körpergewicht bzw. wertvolle und mühsam auftrainierte Muskelmasse zu verlieren, müssen Sie darauf achten, dass Sie auf 24 Stunden gerechnet die gleiche Gesamtkalorienmenge essen, wie vor der OP. Damit ist gewährleistet, dass Ihr Körpergewicht stabil bleibt. Der Trick das umsetzen zu können liegt darin 5-10 mal pro Tag zu essen – also viele kleine Portionen am Tag verteilt zu essen und nicht nur die üblichen 1-3 Mahlzeiten einzunehmen.

Bitte Wechseln Sie Ihre Pflaster vor dem Duschen auf Duschpflaster und im Anschluss wieder auf normale Pflaster. Diese Prozedur bitte bis 6 Tage nach der OP fortführen. Im Anschluss brauchen Sie keine normalen Pflaster mehr auf die mit den braunen „Steristrips“ bedeckten Wunden kleben. Lediglich zum Duschen Duschpflaster nehmen und nach dem Duschen wieder entfernen. 10-12 Tage nach der OP brauchen Sie gar keine Pflaster mehr - auch nicht zum Duschen. Die Steristrips werden mit der Zeit abfallen.

Bei der Kontrolle in meiner Ordination werden wir alles nochmals besprechen, feinabstimmen und die Nahtentfernung vornehmen. Bei Fragen können Sie mich jeder Zeit anrufen (0676 4020122).

Alles Gute für Sie! Sie machen das alles ganz großartig!

Liebe Grüße, Dr. Thomas Winkler