

Evidenz-basierte Verhaltens-Empfehlungen nach Gebärmutterentfernung

Dieses Merkblatt enthält Empfehlungen dafür, was nach einer Gebärmutter-Entfernung anhand der vorliegenden Evidenz beachtet werden soll, also anhand des aktuellen Wissensstandes gemäss medizinischer Fachliteratur.

Diese Empfehlungen gelten für alle Arten einer sog. totalen Hysterektomie, also Entfernung der ganzen Gebärmutter: vaginal (von der Scheide her), laparoskopisch (per Bauchspiegelung) wie auch abdominal (per Bauchschnitt).

Heben von Gewicht

Nach einer Gebärmutterentfernung können Sie so viel Gewicht heben, wie Sie mögen und ohne, dass dadurch die Schmerzen deutlich verstärkt werden. Sie können also so aktiv sein, wie es «nach Massgabe der Beschwerden» möglich ist. Es ist nicht nötig und sinnvoll, eine fixe Limite für das Heben von Gewicht einzuhalten.

Baden

Es gibt Empfehlungen, dass eine Hautnaht am Bauch nicht zu stark durch Wasser aufgeweicht werden sollte, aber es gibt keine Untersuchungen, welche negative Auswirkungen von Baden kurz nach einer Gebärmutter-Entfernung aufzeigen würden. In der Scheide ist es zudem sowieso nie trocken.

Nach meiner Erfahrung gibt es keine Probleme, wenn einige Tage nach einer OP in der Badewanne gebadet wird.

Verwendung von Tampons

Es gibt Empfehlungen, nach einer Gebärmutterentfernung keine Tampons zu verwenden, weil dadurch das Infektionsrisiko erhöht werden könnte. Dazu gibt es aber ebenfalls keine Untersuchungen.

Allerdings sollte es auch nicht notwendig sein, Tampons dieser Operation zu verwenden, da es normalerweise aus der Naht in der Scheide nicht viel blutet. Wenn es stark blutet, muss kontrolliert werden, ob ein Problem vorliegt.

Autofahren

Auch bezüglich Autofahren gibt es keine Untersuchungen. Autofahren sollte man nicht selber am Operationstag bzw. solange die Narkose-Medikamente noch nachwirken, da diese die Reaktionsgeschwindigkeit einschränken. Auch gewisse Schmerzmittel (v.a. Morphin-Derivate, sog. Opioide) können die Reaktionsgeschwindigkeit einschränken.

Geschlechtsverkehr

Die meisten Dehissenzen (das Aufgehen der Naht) in der Scheide kommen in den ersten Wochen nach Gebärmutterentfernung als Folge von Geschlechtsverkehr vor. Trotzdem ist dieses Ereignis selten. Die Stabilität der Naht in der Scheide ist je nach Untersuchung nach 4 Wochen zur Hälfte bis nach 6 – 12 Wochen vollständig vorhanden.

Aus diesem Grund halte ich es für sinnvoll, nach einer Gebärmutterentfernung für 6 Wochen auf Geschlechtsverkehr zu verzichten.

Essen

Normalerweise ist nach einer «regulären» Gebärmutterentfernung keine Einschränkung des Essens sinnvoll. Je früher nach einer Gebärmutter-Entfernung wieder gegessen werden kann, desto besser. Essen regt die Tätigkeit von Magen und Darm an. Es ist daher auch sinnvoll, nach einer Operation Kaugummi zu kauen.

Einschränkungen des Essens können in speziellen Situationen notwendig sein, wenn bei der Operation z.B. eine Darmbeteiligung bestanden hatte.

April 2024

Dr. med. Ivo Fähnle

www.womens-healthcare.ch