

Patientenmerkblatt nach TVT-Operation (bei Blasenschwäche)

Liebe Patientin,

bei Ihnen wurde ein Band (TVT) eingesetzt, um Ihre Blasenschwäche zu behandeln. Damit alles gut heilt, beachten Sie bitte die folgenden einfachen Regeln

1. Ruhe und Bewegung

- Schonen Sie sich in den ersten **4–6 Wochen**.
- Heben Sie **nichts Schweres** (nicht mehr als 5 kg).
- Vermeiden Sie Sport wie Joggen oder Fitness.
- **Spaziergehen** ist gut und erlaubt.

2. Körperpflege

- Waschen Sie den Intimbereich täglich mit **Wasser**.
- Keine starken Seifen oder Intimsprays benutzen.
- **Kein Baden, Schwimmen oder Sauna**, bis der Arzt es erlaubt.

3. Wasserlassen (Toilette)

- Gehen Sie regelmäßig zur Toilette (alle **2–3 Stunden**).
- Halten Sie den Urin nicht lange zurück.
- Trinken Sie genug (**ca. 1,5–2 Liter pro Tag**, wenn erlaubt).
- Wenn das Wasserlassen schwer fällt: bitte Arzt informieren.

4. Stuhlgang

- **Nicht pressen!**
- Essen Sie ballastreich (Obst, Gemüse, Vollkorn).
- Bei Verstopfung ggf. Arzt fragen.

5. Geschlechtsverkehr

- **Kein Geschlechtsverkehr für 4–6 Wochen** (erst wieder nach ärztlicher Erlaubnis).

6. Beckenbodenübungen

- Beginnen Sie erst nach Rücksprache mit dem Arzt.
- Übungen helfen später, das Ergebnis zu verbessern.

7. Achtung – bitte sofort zum Arzt bei:

- Fieber
- Starken Schmerzen
- Problemen beim Wasserlassen
- Blutungen oder ungewöhnlichem Ausfluss
- Verschlechterung der Beschwerden

8. Kontrolle

- Gehen Sie unbedingt zu Ihren **Nachsorgeterminen**.

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Genesung!