



---

## **Verhaltensregeln nach TUR-Prostata/TUR-Harnblase**

### **Wasserlassen:**

Nach der OP bestehen aufgrund der inneren Operationswunde häufig Reizbeschwerden beim Wasserlassen:

- Häufiger Harndrang und kleine Urinportionen (auch nachts).
- Plötzlicher und ausgeprägter Harndrang, selten so stark, dass kleine Urinportionen noch vor Erreichen der Toilette abgehen (Verwendung einer Sicherheits-Slipeinlage).
- Blutbeimengungen beim Wasserlassen insbesondere zu Beginn des Harnstrahls sowie rosafarbener Urin innerhalb der ersten 8 postoperativen Wochen sind normal; achten Sie in diesem Zusammenhang auf eine hohe Trinkmenge von 2,5-3 Litern/Tag sowie eine möglichst kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr.

Diese Beschwerden, welche nach Bedarf mit Medikamenten gelindert werden können, gehen mit fortschreitender Wundheilung innerhalb von ca. 12 Wochen immer weiter zurück.

Sollten sich neue Beschwerden entwickeln oder bestehende Beschwerden beim Wasserlassen verschlechtern, kann z.B. eine Harnwegsinfektion ursächlich sein.

Melden Sie sich in diesem Fall bitte in unserer Praxis !

### **Stuhlgang:**

Sie sollten auf einen regelmäßigen und weichen Stuhlgang achten, da ausgeprägtes Pressen beim Stuhlgang innerhalb der ersten 8 postoperativen Wochen zu Blutungen der Operationswunde führen kann.

### **Körperliche Belastung:**

In den ersten 6-8 Wochen sollten körperliche Anstrengungen und Hitzeexposition (z.B. Jogging, Fahrrad fahren, Tennis, Sauna, heiße Wannenbäder, Sonnenbaden, etc.) sowie das Heben schwerer Lasten (über 5kg) vermieden werden. Sexuelle Aktivität kann ca. 6 Wochen postoperativ wieder aufgenommen werden.

### **Ernährung:**

Eine spezielle Diät ist nicht erforderlich, jedoch meiden Sie scharfe Gewürze, stark gesalzene Speisen sowie koffein- und alkoholhaltige Getränke.