



**Marienhospital**  
Stuttgart



Informationen für Patientinnen

# Nach Inkontinenz- und Senkungsoperationen

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Schwerpunkt Urogynäkologie

[marienhospital-stuttgart.de](https://marienhospital-stuttgart.de)

Eine Einrichtung der



**Vinzenz von Paul**  
Kliniken



# Sehr geehrte Patientin,

Sie wurden vor einigen Tagen wegen einer Inkontinenz oder einer Senkung operiert. Ziel des Eingriffs war es, das unwillkürliche Wasserlassen bei Belastung zu beheben oder die Senkung der Scheide und/oder der Gebärmutter zu korrigieren.

Mit diesem Merkblatt weisen wir Sie auf die Verhaltensregeln nach dem Eingriff hin. Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung und hoffen, dass Sie durch die Operation wieder an Lebensqualität gewinnen.

Sollten unerwartet Beschwerden oder Probleme auftreten, dürfen Sie sich jederzeit an uns wenden.

Herzliche Grüße  
Ihr Behandlungsteam

***Privatdozent Dr. Manfred Hofmann***

Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Leiter des Brustzentrums, Gynäkologischen Krebszentrums  
und Myomzentrums

***Dr. Shayan Alimehr***

Oberarzt  
Leitender Arzt Urogynäkologie

Anmerkung: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum, meinen aber mit zum Beispiel Ärzte selbstverständlich alle Geschlechteridentitäten.

# Nach dem Eingriff

## *Heilungsprozess positiv beeinflussen*

Wie vor der Operation besprochen, wurde entweder eine Rekonstruktion mit Ihrem körpereigenen Gewebe vorgenommen oder ein Band unter der Harnröhre bzw. ein Kunststoffnetz unter Blase und/oder Mastdarm zur Stabilisierung eingebracht. In manchen Fällen wurde zusätzlich ein Medikament (z. B. Botox) in die Harnröhre oder Blase injiziert.

Die Wunde und gegebenenfalls das Implantat müssen in den nächsten Wochen und Monaten ohne größere körperliche Belastung in Ihrem Körper einheilen. Diese Wunden in der Scheide sind bei Entlassung noch nicht vollständig abgeheilt; die verwendeten Fäden lösen sich selbstständig auf bzw. werden im Lauf der nächsten Wochen abgestoßen.

Jetzt sind ein paar Verhaltensregeln besonders wichtig, um den Heilungsprozess positiv zu beeinflussen.

## *Wichtige Verhaltensregeln*

Für einen optimalen Operationserfolg bitten wir Sie, folgende Hinweise zu beachten:

### **Schmerzmittel**

Zur Linderung von postoperativen Schmerzen empfehlen wir die regelmäßige Einnahme von Ibuprofen 400 mg; möglichst für mindestens eine Woche, danach bei Bedarf.

### **Blasenentleerung**

Entleeren Sie Ihre Blase regelmäßig. Vermeiden Sie, beim Wasserlassen zu pressen. Sollte die Blase nicht vollständig entleert sein, stehen Sie kurz auf und setzen sich anschließend erneut entspannt auf die Toilette.



**Die Wunde muss in den nächsten Wochen in Ihrem Körper abheilen**

### **Stuhlgang**

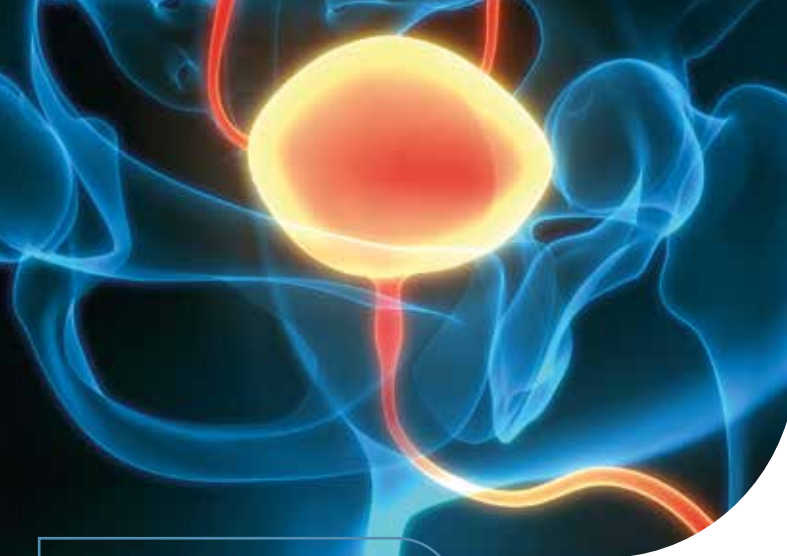
Achten Sie auf einen regelmäßigen, weichen Stuhlgang. Bitte vermeiden Sie starkes Pressen. Eine ballaststoffreiche Ernährung oder milde Abführmaßnahmen können hierbei hilfreich sein.

### **Körperliche Belastung**

Vermeiden Sie das Heben und Tragen schwerer Lasten. In den ersten sechs Wochen nach der Operation sollte eine Gewichtsgrenze von 5 kg nicht überschritten werden. Sportliche Aktivitäten und schwere körperliche Arbeit sollten in den ersten drei Monaten gemieden und danach nur schrittweise wieder aufgenommen werden. Mit einem gezielten Beckenbodentraining können Sie etwa drei Wochen nach der Operation langsam beginnen.

### **Hygiene und Wundheilung**

Um Wundinfektionen zu vermeiden, verzichten Sie bis zur vollständigen Abheilung der Wunden in der Scheide auf: Vollbäder, Geschlechtsverkehr, Tampons, Schwimmen, Sauna sowie Sportarten mit hoher Belastung (z. B. Joggen, Gewichte).



Mit Ihrem Verhalten können Sie positiv auf die Heilung einwirken

## ***Darüber hinaus Wissenswertes***

### **Was Sie außerdem beachten sollten**

- Trinken Sie ausreichend.
- Vermeiden Sie Rauchen.
- Lassen Sie eine Erkältung mit starkem Husten frühzeitig behandeln, da Husten den Beckenboden belastet und das Operationsergebnis beeinträchtigen kann.
- Eine Gewichtsreduktion bei bestehendem Übergewicht unterstützt den Langzeiterfolg Ihrer Operation.

### **Hormontherapie**

Eine in unserer Klinik empfohlene vaginale Hormontherapie sollte fortgeführt werden. Wir empfehlen die Anwendung östrogenhaltiger Zäpfchen oder Salben zweimal pro Woche.

### **Beckenbodengymnastik**

Zur langfristigen Kräftigung Ihres Beckenbodens kann eine professionelle Beckenbodentherapie hilfreich sein. Diese sollte durch speziell geschulte Physiotherapeuten erfolgen. Ein Rezept erhalten Sie von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

# So erreichen Sie uns

## **Kontinenz- und Beckenbodenzentrum**

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

### **Sekretariat**

Telefon: 0711 6489-2301

(erreichbar 9.00 – 12.00 Uhr)

Telefax: 0711 6489-2306

[frauenklinik@vinzenz.de](mailto:frauenklinik@vinzenz.de)

Herausgeber: Marienhospital Stuttgart · Abteilung Unternehmenskommunikation/Marketing, 12/2025  
Bilder: shutterstock.com/Magic mine

Marienhospital Stuttgart  
Böheimstraße 37  
70199 Stuttgart

Telefon: 0711 6489-0

Telefax: 0711 6489-2220

[www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de)

[www.facebook.com/MarienhospitalStuttgart](https://www.facebook.com/MarienhospitalStuttgart)

[www.instagram.com/MarienhospitalStuttgart](https://www.instagram.com/MarienhospitalStuttgart)

[linkedin.com/company/MarienhospitalStuttgart](https://linkedin.com/company/MarienhospitalStuttgart)

[youtube.de/MarienhospitalStuttgart](https://youtube.de/MarienhospitalStuttgart)