

## Sehr geehrter Patient,

mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Sie in der Zeit nach Ihrer Operation begleiten und Ihnen wichtige Hinweise für eine sichere und erfolgreiche Genesung geben.

Nach einer radikalen Prostatektomie können vorübergehende Beschwerden wie eine Schwächung der Harnkontinenz, körperliche Einschränkungen oder Unsicherheiten im Alltag auftreten. Viele dieser Veränderungen sind Teil des normalen Heilungsverlaufs und bessern sich im weiteren Verlauf schrittweise.

Die folgenden Empfehlungen unterstützen Sie bei der Wundheilung, beim Wiederaufbau der Kontinenz sowie bei der Vermeidung möglicher Komplikationen nach der Operation. Bitte beachten Sie die Hinweise sorgfältig und wenden Sie sich bei Fragen oder Beschwerden jederzeit an Ihre behandelnde Urologin oder Ihren behandelnden Urologen.

Wir wünschen Ihnen für Ihre weitere Genesung alles Gute.

Ihr  
**Team der Urologie**

### Feedback erwünscht

Wir freuen uns auf Ihre Bewertung unter [www.klinikbewertungen.de](http://www.klinikbewertungen.de) oder über Google.



### Weitere Angebote

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs  
Rhein-Main Offenbach



## ANFAHRT

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Straßenbahnlinie 16
  - Buslinien 34 und 39
- Haltestelle: MARKUS KRANKENHAUS

Mit dem Auto:

- Von Norden und Osten kommend auf die A 661, Abfahrt Heddernheim, auf Rosa-Luxemburg-Straße, Abfahrt Bockenheim/MARKUS KRANKENHAUS
- Von Süden und Westen kommend auf die A5, am Nord-West-Kreuz Abfahrt Miquelallee, Abfahrt Ginnheim, Beschilderung zum MARKUS KRANKENHAUS

AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUS  
Klinik für Urologie  
Wilhelm-Epstein-Straße 4, 60431 Frankfurt am Main  
T (069) 95 33 - 26 41, F (069) 95 33 - 21 41  
[chefarztsekretariat.urologie.mk.fdk@agaplesion.de](mailto:chefarztsekretariat.urologie.mk.fdk@agaplesion.de)  
[www.markus-krankenhaus.de](http://www.markus-krankenhaus.de)



## GUT INFORMIERT NACH DER RADIKALEN PROSTATEKTOMIE

Medizinische Exzellenz  
Mit Liebe zum Leben

[www.markus-krankenhaus.de](http://www.markus-krankenhaus.de)





## Heilungsverlauf nach der Operation

- Eine vorübergehende Schwächung des Schließmuskelsystems ist normal und kann bis zu sechs Monate andauern.
- Der während der Operation eingesetzte Katheter wird bei guter Wundheilung nach **5–7 Tagen** entfernt.
- Ein anfänglicher unkontrollierter Urinverlust kann **mehrere Wochen bis Monate** anhalten und ist ebenfalls normal.

## Empfehlungen zur Unterstützung der Harnkontinenz

### Beckenbodentraining

- Die Beckenbodenmuskulatur ist ein wichtiger Bestandteil der Kontinenz.
- Vor Ihrer Entlassung erhalten Sie eine physiotherapeutische Anleitung zum Training. Weitere Informationen und Übungen finden Sie im ausliegenden Blauen Ratgeber „Prostatakrebs“.
- Tipp: Versuchen Sie beim Wasserlassen gelegentlich, den Harnstrahl bewusst zu unterbrechen.

### Nicht übertreiben

- Zu intensive oder häufige Übungen können die Muskulatur überfordern und die Beschwerden verschlimmern.

### Hygieneartikel

- Sorgen Sie für ausreichenden Vorrat an Vorlagen
- **Vermeiden Sie Kondomurinale oder Penisklemmen**, da sie die Heilung behindern können.

### Medikamentöse Unterstützung

- Bei Bedarf werden Medikamente zur Beruhigung der Blase verordnet.
- Die Verordnung erfolgt während der Visite und wird im Entlassungsbrief dokumentiert.

## Allgemeine Verhaltensempfehlung für eine gute Heilung

### Körperliche Schonung (8 Wochen)

- Vermeiden Sie heiße Bäder, Sauna, Schwimmbäder.
- Mittelwarme Duschen sind erlaubt.
- Kein Radfahren, Gartenarbeit, schweres Heben (> 5 kg) oder Sport.

### Darmgesundheit

- Vermeiden Sie Verstopfungen
- Bei Bedarf: ein mildes Abführmittel (keine Zäpfchen oder Einläufe!).

### Thrombosegefahr

- In den ersten 4–6 Wochen kann es zu einer tiefen Beinvenenthrombose kommen.
- Symptome: Schmerzen, Schwellungen in Bein, Hüfte oder Sprunggelenk.
- **Vorbeugung:** Leichte Bewegung (z. B. Spaziergänge) und regelmäßiges Hochlegen der Beine
- 4 Wochen nach der OP wird eine Fortführung der Antithromboseprophylaxe mit subkutan Spritze empfohlen. Sie erhalten von uns eine Einweisung in der Durchführung, damit Sie dies zu Hause eigenständig durchführen können.

### Medikamente

- Nehmen Sie verordnete Medikamente regelmäßig ein.
- Hinweise zu blutverdünnenden Mitteln finden Sie im Entlassungsbrief.
- Anleitung zur subkutanen Injektion der Blutverdünnung erhalten Sie von einer Pflegekraft während Ihres Aufenthalts.

### Verengung des Blasenausgangs (bei 5%)

- Kann durch Narbenbildung auftreten (schwächerer Harnstrahl, tröpfelndes Wasserlassen).
- Bei Symptomen: Kontaktieren Sie Ihre Urologin/ Ihren Urologen.

### Wundheilung und Infektionen

- Achten Sie auf Rötung, Schwellung, Schmerzen oder Flüssigkeit an den OP-Narben, sowie auf Fieber und Schüttelfrost.
- Bei Auffälligkeiten: frühzeitige Vorstellung zur Wundbehandlung in unserem Haus.
- Schwellungen der Beine und des Hodensacks können in den nächsten Monaten auftreten, klingen jedoch in der Regel von selbst wieder ab. Schonen Sie sich, lagern Sie die betroffenen Körperteile hoch und kühlen Sie diese zeitweise. Sprechen Sie bei anhaltenden oder zunehmenden Beschwerden zeitnah mit Ihrer Urologin/Ihrem Urologen.

### Nachsorge

- Vereinbaren Sie zeitnah eine ambulante Kontrolle nach Entlassung.
- Nehmen Sie regelmäßig an Tumornachsorgeuntersuchungen teil.

### Kontakt bei akuten Problemen

- Urologische Station 53: **T (069) 95 33 - 71 32**
- Station 26: **T (069) 95 33 - 72 60**