

## **Instruktionen für Patienten mit Narbenbruch, die nicht operiert werden**

### **Körperliche Aktivitäten/Sport**

- Keine spezifischen Einschränkungen. Üben Sie Ihre normalen Aktivitäten wie Spazieren gehen, Kochen, Treppen steigen, Haushaltsarbeit und Hobbys wie gewohnt aus. Falls gewohnte Tätigkeiten Schmerzen im Bereich des Bruches verursachen, suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Praktizieren Sie Sport wie gewohnt. Falls Sie Schmerzen beim Sport haben, suchen Sie Ihren Arzt auf.

### **Ernährung**

- Essen Sie normale Kost. Bezüglich der Ernährung gibt es keine Einschränkungen.
- Vermeiden Sie größere Mengen Alkohol.

### **Verstopfung**

- Versuchen Sie, Verstopfung zu vermeiden. Das gelingt mit ballaststoffreicher Ernährung und einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme von mindestens 2 l pro Tag.
- Nehmen Sie nur Laxantien (Stuhlweichmacher) ein, wenn Ihnen der Arzt diese verschreibt.

### **Sexuelle Aktivitäten**

- Keine Einschränkungen Ihrer sexuellen Aktivität.

### **Schmerzen**

- Wenn Sie Schmerzen im Bauch bzw. im Bereich des Bruches haben, nehmen Sie nicht auf eigene Faust Schmerzmittel ein. Nehmen Sie erst Schmerzmittel ein, wenn sie von Ihrem Arzt verordnet werden.
- Falls der Schmerz zunimmt oder ein neuer unbekannter Schmerz auftritt, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie Schmerzmittel einnehmen.

### **Warnzeichen**

- Schmerzen und Druckschmerzen im Bereich des Bruches.
- Bauchschmerzen.
- Verstopfung.
- Vergrößerung des Bruches.
- Schwierigkeiten, den Bruch wieder zurückzudrücken.

**Wichtig:**

Rufen Sie sofort Ihren Arzt an oder suchen Sie so schnell wie möglich die Erste-Hilfe eines Krankenhauses auf bei folgenden Zeichen:

- Bruch wird plötzlich schmerzhaft
- Bruch ist schmerzempfindlich beim Klopfen
- Bruch wird plötzlich hart und lässt sich nicht mehr zurückdrücken
- Sie bekommen plötzlich Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe oder Erbrechen

Wenn Sie in der Nähe des Krankenhauses wohnen, das die Studie durchführt, suchen Sie die Erste-Hilfe dieses Krankenhauses auf!

Wenn Sie weiter entfernt von diesem Krankenhaus wohnen, suchen Sie die Erste-Hilfe oder Ambulanz des nächstgelegenen Krankenhauses auf!

**Kontaktdaten der Studienzentrale:**

Dr. Johannes Lauscher  
Charité Campus Benjamin Franklin  
Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie  
Hindenburgdamm 30  
12200 Berlin  
Tel.: 030 8445 2948  
E-Mail: [johannes.lauscher@charite.de](mailto:johannes.lauscher@charite.de)