

## Verhaltensempfehlungen nach Wasserdampfvaporisation der Prostata (Rezüm)

Vor einigen Tagen wurde bei Ihnen die Prostata minimal-invasiv operiert (Wasserdampfbehandlung durch die Harnröhre, sog. Rezüm). In der Zeit nach der Operation sollten Sie zu Hause folgendes beachten:

### Körper- und Wundpflege:

Duschen ist ab sofort erlaubt, Baden erst wieder in 4 Wochen.

### Wasser lassen:

**«Es wird zuerst schlechter, bevor es besser wird!»**

Nach dem Eingriff wird zur Ruhigstellung und zur Sicherung der Blasenentleerung ca. 2–5 Tage lang ein Katheter eingelegt, über den der Urin abfließt. Nach dem Entfernen des Blasenkatheters spüren Patienten häufig für einige Tage ein Brennen beim Wasserlassen und verstärkten Harndrang. Ursache kann eine vorübergehende Blasenreizung oder selten eine Harnwegsinfektion sein, die eventuell medikamentös behandelt werden muss.

Nach der Operation (nach Austritt) bestehen aufgrund der durch die Behandlung angeschwollenen Prostata häufig Reizbeschwerden beim Wasserlassen:

- häufiges Lösen von kleinen Urinportionen, auch nachts
- ausgeprägter, oft plötzlicher Harndrang, selten so stark, dass kleine Urinportionen noch vor Erreichen der Toilette abgehen.
- Ein plötzlicher Harnverhalt (Unmöglichkeit trotz Harndrang die Blase zu entleeren) kann in den ersten Wochen vorkommen, bedingt durch die angeschwollene Prostata. Dann ist die vorübergehende Einlage eines Katheters nötig.

Diese Beschwerden, welche mit Medikamenten gelindert werden können, bessern sich mit der Heilung der Wunde in den nächsten zwei Monaten stetig. Eine deutliche Verbesserung kann nach 4-6 Wochen erwartet werden. Nach etwa 3 Monaten ist das Gewebe so weit zusammengeschrumpft, dass die Beschwerden wie Harnträufeln, unvollständige Blasenentleerung oder Probleme beim Wasserlassen meist verbessert sind.

Haben Sie also etwas Geduld!

Während dieser Zeit kann es immer wieder einmal Blut im Urin haben; dies ist normal. Sollten sich neue Beschwerden entwickeln oder bestehende Beschwerden beim Wasserlassen verschlimmern, müssen Sie sich bei Ihrem Arzt zu einer Kontrolle melden.

### Stuhlgang:

Sie sollten auf einen regelmässigen, weichen Stuhlgang achten (siehe Essen und Trinken), da ausgeprägtes Pressen beim Stuhlgang zu Blutungen aus der Operationswunde führen kann. Leiden Sie an chronischer Verstopfung, kann vorübergehend ein mildes Abführmittel verschrieben werden.

### Urologie

Praxis Basel/Kirschgarten - Hirschgässlein 21 - 4051 Basel - Tel. +41 (0)61 279 90 30 - Fax +41 (0)61 279 90 35 - [uronw.ch](mailto:info@uronw.ch) - [info@uronw.ch](mailto:info@uronw.ch)  
Praxis Liestal/Am Bahnhof - Bahnhofplatz 12 - 4410 Liestal - Tel. +41 (0)61 915 90 30 - Fax +41 (0)61 915 90 35 [uronw.ch](mailto:uronw.ch) - [info@uronw.ch](mailto:info@uronw.ch)  
Praxis Rheinfelden/ Im Parkresort - Roberstenstrasse 31 - 4310 Rheinfelden - Tel. +41 (0)61 836 30 90 - [uronw.ch](mailto:uronw.ch) - [info@uronw.ch](mailto:info@uronw.ch)

### **Sexualität:**

Die Operation hat in der Regel keinen Einfluss auf die Sexualität. Im Gegensatz zur klassischen Prostataoperation ist nach einer Rezum – Behandlung ein «trockener» Samenerguss selten. Wir empfehlen eine sexuelle Enthaltsamkeit für min. 2 Wochen.

### **Körperliche Belastung:**

In den ersten 4 Wochen sollten körperliche Anstrengungen (Jogging, Velofahren, Tennis, Sauna, Sonnenbaden u. ä.) und das Heben schwerer Lasten (> 5 kg) vermieden werden. Auch sexuelle Aktivität ist eine körperliche Belastung.

### **Essen und Trinken:**

Bezüglich Essen und Trinken bestehen keine Einschränkungen. Eine ausgewogene Kost mit viel Ballaststoffen (Gemüse und Früchte) ist für einen regelmässigen, weichen Stuhlgang wichtig. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (> 2 Liter pro Tag) muss geachtet werden. Dadurch wird der Wundbereich gespült und gereinigt, Infektionen vorgebeugt und Reizbeschwerden werden gelindert.

### **Nachkontrollen:**

Sofern nicht anders vereinbart, findet eine erste Kontrolle ca. 10 Tage nach der Operation statt. Der Termin für diese Kontrolle wird vor Ihrem Austritt vereinbart.

### **Wichtig**

- Kontaktieren Sie uns im Notfall bitte in der Praxis.
- Sollten Sie uns nicht erreichen, sowie nachts oder am Wochenende, suchen Sie bitte die nächste Notfallstation auf.

### **Urologie**

Praxis Basel/Kirschgarten - Hirschgässlein 21 - 4051 Basel - Tel. +41 (0)61 279 90 30 - Fax +41 (0)61 279 90 35 - [uronw.ch](http://uronw.ch) - [info@uronw.ch](mailto:info@uronw.ch)  
Praxis Liestal/Am Bahnhof - Bahnhofplatz 12 - 4410 Liestal - Tel. +41 (0)61 915 90 30 - Fax +41 (0)61 915 90 35 [uronw.ch](http://uronw.ch) - [info@uronw.ch](mailto:info@uronw.ch)  
Praxis Rheinfelden/ Im Parkresort - Roberstenstrasse 31 - 4310 Rheinfelden - Tel. +41 (0)61 836 30 90 - [uronw.ch](http://uronw.ch) - [info@uronw.ch](mailto:info@uronw.ch)