



## Habe ich eine Rektusdiastase? Was nun?

### Mögliche Symptome

- Vorwölbung an der vorderen Bauchwand (Kugelbauch, speziell nach dem Essen)
- Tastbarer Spalt in der Bauchmitte
- Bei Belastung des Bauches im Alltag oder bei Übungen kann sich der Bauch nach aussen wölben oder einsinken (Graben bilden).
- Schmerzen bei Bauchmuskelübungen
- Schmerzen im unteren Rücken, Gesäss oder der Hüfte (verstärkt bei körperlicher Belastung)
- Gefühl einer instabilen oder weichen Körpermitte
- Schwächung der vorderen Bauchdeckenstabilität
- Schwache Bauchpresse
- Rückenschmerzen
- Beckeninstabilität
- Beckenbodenschwäche / Schwierigkeiten beim Stuhlgang
- Verstopfung, manchmal Übelkeit

### Mögliche Fragen

- Wie gross ist meine Rektusdiastase? Habe ich zusätzlich auch noch einen Bruch?
- Sind Organe betroffen, die sich durch die Lücke in der Bauchwand geschoben haben?
- Müssen noch weitere Untersuchungen stattfinden? Wenn ja, welche?
- Kann ich die Rektusdiastase durch Physiotherapie und Training rückbilden?
- Ist eine OP nötig? Wie lange kann ich damit warten?
- Was passiert mit überschüssiger Haut? Bildet sich diese später selbst zurück? Ist eine Bauchdeckenstraffung nötig? Geht das in der gleichen OP?
- Was sind die Vorteile einer sofortigen Behandlung?
- Weitere Fragen: \_\_\_\_\_

### Fragen zur Operation

- Welche Operationstechnik ist in meinem Fall am besten geeignet und warum?
- Was sind die Vor- und Nachteile der möglichen Operationstechniken?
- Ist eine offene oder minimalinvasive Operation besser für mich?
- Was sind die Vor- und Nachteile von einer Versorgung mit oder ohne Netz?
- Wird die OP in Vollnarkose, Regionalanästhesie oder lokaler Betäubung gemacht?
- Kann ich eine Betäubungsart wählen und was sind Vor- und Nachteile der Möglichkeiten?
- Mache ich den Eingriff besser ambulant oder stationär?
- Welche Risiken oder Komplikationen kann der Eingriff bringen?
- Wann findet die OP statt und was muss ich bis dahin beachten?
- Was muss ich vor der Operation für Untersuchungen und Abklärungen machen lassen?
- Wie gross sind die Chancen, dass ich im OP-Bereich oder anderswo erneut einen Eingeweidebruch erleide?
- Was habe ich für bleibende Narben von der OP?
- Wie lange muss ich im Spital bleiben?
- Was muss ich nach der OP beachten?
- Wann kann ich wieder arbeiten?
- Wann darf ich wieder Sport treiben und trainieren?
- Weitere Fragen: \_\_\_\_\_