

Patienteninformation



Prähabilitation vor Zystektomie

Vorwort

**Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,**

in unserer Broschüre haben wir Ihnen einige Ratschläge zum Verhalten vor und nach der Operation zusammengestellt, die das postoperative Ergebnis verbessern können.

Herzlichst,

**Ihr Team der Klinik
für Urologie und Urochirurgie**

Ernährung

Eine Krebserkrankung kann die Zusammensetzung Ihres Körpers beeinflussen und eine Entzündungsreaktion hervorrufen, bei der keine Krankheitskeime vorliegen und die den Appetit und die Nährstoffverwertung beeinflusst. Dies kann zu einem Abbau von Muskelmasse und einem Verlust der Leistungsfähigkeit führen.

- Haben Sie in den letzten 6 Monaten $\geq 5\%$ Ihres Körpergewichts verloren?
(Gewichtsverlust geteilt durch
Ausgangsgewicht $\times 100$)
- Ist Ihr Body Mass Index ≤ 20 ?
(Gewicht geteilt durch Körpergröße in m^2)
- War der Appetit zuletzt vermindert?

In diesem Fall ist eine Vorstellung bei einer Ernährungsberatung und ggf. Unterstützung mit „Astronautenkost“ angezeigt. Dabei handelt es sich um verordnungsfähige Nahrungsergänzungsmittel mit hoher Kaloriendichte und Eiweißgehalt, womit im günstigsten Fall 7 bis 10 Tage vor dem geplanten OP-Termin begonnen wird.

Ebenso können die Wochen nach einer vorausgegangenen Chemotherapie vor der Operation dafür genutzt werden, Ihren Ernährungszustand zu optimieren.

Empfehlenswert ist eine mediterrane Ernährungsweise, mit einem hohen Anteil an frischem saisonalen Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, kaltgepressten Ölen (v.a. Oliven- und Rapsöl), Nüssen, Fisch und Meeresfrüchten sowie weiterer Eiweißquellen wie Quark und Käse, Hülsenfrüchte, Geflügel, weniger rotem Fleisch, einer ausreichenden Trinkmenge und möglichst wenig raffiniertem Zucker. Auf industriell verarbeitete Lebensmittel sollte hierbei ganz verzichtet werden.

Ziel ist es, bei jeder Mahlzeit Eiweiß einzubauen und durch gezielte körperliche Aktivität Muskelmasse aufzubauen. Die „10 Regeln der DGE“ (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) bieten eine hilfreiche Orientierung.

Neben der Auswahl der Lebensmittel ist auch der mediterrane „Lifestyle“ förderlich, also das Essen in Gesellschaft, mit Genuss und Zeit. Auch sollten Sie den Alkoholkonsum möglichst einstellen und das Rauchen reduzieren oder ganz darauf verzichten.



Weitere Informationen
finden Sie auf der Homepage:

www.dge.de

Bewegung



Je besser die körperliche Verfassung vor dem Eingriff, umso niedriger die Rate möglicher Komplikationen. Auch wird die frühe Mobilisation nach der Operation deutlich leichter fallen. Ein moderates Ausdauertraining (z.B. 3 Mal pro Woche zügige Spaziergänge über eine halbe Stunde und Krafttraining unter Anleitung 2 Mal pro Woche) kann die körperliche Belastbarkeit verbessern.

Regelmäßige Bewegung und sonstige körperliche Betätigung hilft die Muskelmasse zu erhalten und wirkt sich positiv auf den

gesamten OP-Verlauf und Ihre Genesung aus. Möglich ist auch ein begleitetes Training unter physiotherapeutischer Anleitung. Ein Angebot dazu finden Sie z.B. auf der Seite von Netzwerk OnkoAktiv.

Eine Verbesserung der Lungenkapazität mit einem speziellen Atem-Trainingsgerät ist ebenso empfehlenswert.

Einige hilfreiche Übungen zur Mobilisation finden Sie auf Seite 6 in dieser Broschüre.



Weitere Informationen
finden Sie auf der Homepage:

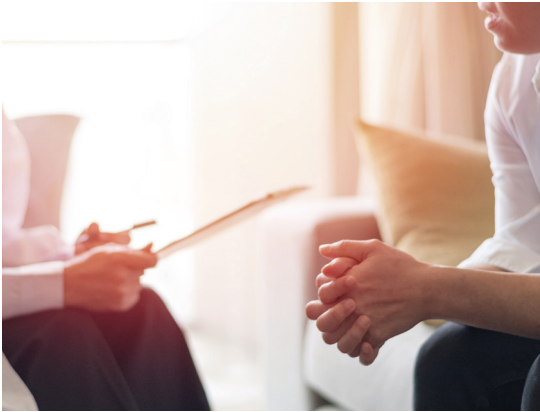
www.netzwerk-onkoaktiv.de



Die Ambulanz der Physiotherapie bietet im Haus 36-1 mit einem entsprechenden Heilmittelrezept ein Kraft- und Atemtraining sowie eine „Bewegung bei Krebs“ Sportgruppe an.

**Über Telefon 0621/383-4841 oder
therapiezentrum@umm können
Termine vereinbart werden.**

Psychoonkologie



Nicht nur die Krebsdiagnose, sondern auch die Aussicht auf die Entfernung eines vertrauten Organs und die unbekannten Folgen, stellen viele Patient:innen und deren Angehörige vor immense mentale und körperliche Herausforderungen.

Möglicherweise beschäftigen Sie Fragen zu Ihrer künftigen Funktionalität, dem Umgang im Alltag oder auch zu körperlicher Attraktivität und Sexualität. Psychoonkolog:innen können dabei behilflich sein, mit dem mentalen Stress umzugehen, neue Perspektiven und Herangehensweisen zu entdecken und die Situation so besser verarbeiten zu können.

Selbsthilfe

Das Gefühl, mit der Krankheit und ihren Folgen nicht alleine zu sein und andere Menschen mit ähnlicher Geschichte zu treffen ist ebenso in der Verarbeitung und Akzeptanz hilfreich. Beim Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V. (www.blasenkrebs-shb.de) finden Sie Gleichgesinnte zu einem Austausch auf Augenhöhe. Für Urostomieträger steht zusätzlich die ILCO (www.ilco.de) zur Verfügung.



Selbsthilfe-Bund
Blasenkrebs e.V.:

www.blasenkrebs-shb.de



Weitere Informationen
Urostomie:

www.ilco.de



Scheuen Sie sich nicht, den Kontakt zu suchen und sich und/oder Ihre Angehörigen beraten zu lassen. Sie erreichen uns unter psychoonkologie@umm.de oder unter der Telefonnummer 0621 383 4224 zu unseren Sprechzeiten (montags bis freitags zwischen 9 und 10 Uhr).

Zur Terminvereinbarung erreichen Sie uns auch online über das ZI-Patientenportal:



Bewegungsübungen



Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal und entspannen Sie in den Pausen vollständig und bewusst.

Variation:

Genau wie oben beschrieben, aber die Hände arbeiten gegengleich, das heißt eine Hand schiebt Richtung Decke, die andere zieht in Richtung Boden. So wird, statt der geraden, die diagonal verlaufende Bauchmuskulatur angesprochen.

Stand vor der Wand

Hier ein Beispiel für eine Kräftigungsübung, bei der der Beckenboden der vollen Schwerkraft ausgesetzt ist und mit anderen stützenden und aufrichtenden Muskeln zusammenarbeitet:

Stellen Sie sich, wie abgebildet, mit einer Fußlänge Abstand hüftbreit und aufrecht vor eine freie Wand. Die Knie sind leicht gebeugt, die Hände sind oberhalb des Schultergürtels an der Wand angelegt.

Stellen Sie sich nun vor, Ihre Hände sind an der Wand festgeklebt und Sie versuchen Ihre Hände kräftig in Richtung Decke zu schieben. Sie sollten nun spüren, dass Ihr Bauch fest wird und Ihr Rücken sich streckt. Ihre Schulterblätter ziehen dabei in Richtung Gesäß. Das Ziel ist, die Anspannungsphase über mehrere fließende Atemzüge zu halten.

Aufstehen aus dem Bett

Achsen gerechtes Aufstehen aus dem Bett schont das Operationsgebiet und minimiert Schmerzen. Machen Sie sich mit dem Ablauf vertraut, damit er nach der Operation automatisiert abläuft.



1. Stellen Sie in Rückenlage beide Beine nacheinander auf.



2. Drehen Sie sich gleichzeitig mit beiden Beinen und dem Oberkörper weit auf die Seite. Dabei sind Schulter und Becken möglichst gleich schnell.



3. Als nächstes schieben Sie die Unterschenkel als Pendelgewicht über die Bettkante, stützen sich dann mit beiden Armen ab und kommen so in eine sitzende Position.



4. Um zurück in Rückenlage zu kommen, legen Sie sich erst wieder auf die Seite und rollen sich anschließend gleichmäßig mit Schulter und Oberkörper auf den Rücken.

**Für weitere Informationen haben wir Ihnen
einige Websites zusammengestellt.**

Sie finden die Übersicht mit Verlinkungen unter:
<https://urologie-umm.de/praehabilitation-vor-zystektomie/>



Klinik für Urologie und Urochirurgie

Universitätsmedizin Mannheim
Universitätsklinikum Mannheim GmbH
Theodor-Kutzer-Ufer 1-3 | 68167 Mannheim

www.umm.de

