

T.B.

Tag 0

Prostata-OP / Entfernung

Tag 1-7 (1.Woche)

Krankenhausaufenthalt

Tag 6: Katheterentfernung

Tag 8-16 (2.Woche)

Reha zu Hause

täglich zwei leichte Spaziergänge, in Summe ca. 1 Stunde.

Ausruhen

Befinden

so gut wie keine Kontinenzprobleme. Die Einlagen hab ich seit dem 2. Tag weggelassen. Beim Bedürfnis des Wasserlassens bin ich diesem nachgekommen

leichte Schmerzen beim Aufstehen bzw. Hinlegen im Bauch- bzw. Narbenbereich.

Tag 17-23 (3.Woche)

Steigerung der körperlichen Belastung

vormittags Spaziergang bzw. Schneeschuhwanderung ca. 1 Stunde. abends Fitnessstudio ca. 1 Stunde (20 Min. Kreislauftraining, 20 Min. BB-Gymnastik, 20 Min leichte Kraftübungen). Ich habe die Übungen mit leichter Belastung begonnen und täglich gesteigert, so dass ich am Tag 23 ca. 75-80 % meiner Leitungsfähigkeit wie vor der OP erreicht hatte. Dieses selbstgestrickte Trainingsprogramm hat mir körperlich und auch psychisch sehr gut getan.

Tag 17 / Termin beim Urologen

mit meinem Urologen Dr. Gratzke in Rosenheim haben wir vorwiegend über das Thema Potenz gesprochen, da sich in dieser Richtung noch nichts getan hatte. Seit diesem Tag nehme ich täglich 25mg Viagra. Es rührt sich was, aber die Sache hat noch deutliches Potential nach oben, wobei leichte Fortschritte erkennbar sind

Tag 24-30 (4.Woche)

Wieder zurück im Büro

tägliche Arbeitszeit auf 6-7 Stunden begrenzt, abends 1 Stunde Fitnesstraining

Tag 28-30

Skifahren und Schneeschuhwandern, hat bestens geklappt, keine Kontinenzprobleme

ab Tag 31 (5.Woche)

wieder Vollzeit im Job

Schlussbetrachtung

Durch die rechtzeitige Diagnose (PSA 5,1 / Gleason 3+4) und die professionelle OP habe ich diese ‚Sache‘ gut überstanden. Ich hoffe das Defizit in der Potenz wird sich noch verbessern. Körperlich und psychisch fühle ich mich in guter Verfassung.

Die minimalen Kontinenzprobleme können auch damit zusammenhängen, dass ich seit Jahren regelmäßig Rumpfttraining mache (Pilates u. dgl.), um somit die üblichen Rückenprobleme unter Kontrolle zu halten. Da hier der Beckenboden auch trainiert wird, war sicher eine gute Grundlage vorhanden.

Persönliches

Nicht zuletzt lieber Prof. Stief möchte ich mich bei Ihnen und Ihrem gesamten Team für liebevolle Betreuung, Ihre aufmunternde Art und besonders für Ihre professionelle Arbeit herzlich bedanken. Möge noch vielen Menschen in dieser Situation so geholfen werden.

Mit freundlichen Grüßen
T. B.



Das war 2011. Dieses Jahr mache ich Pause, nächste Jahr nicht mehr ...