



## Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten der Nabelhernie

Nachdem wir die Entstehung und Symptome einer Nabelhernie im ersten Teil behandelt haben, möchten wir nun auf die Diagnosemethoden und Behandlungsmöglichkeiten eingehen, die zur Verfügung stehen, wenn ein Nabelbruch festgestellt wird.

### Diagnose

Die Diagnose einer Nabelhernie erfolgt in der Regel durch eine körperliche Untersuchung. Ein erfahrener Arzt oder eine erfahrene Ärztin kann den Bruch oft direkt durch Abtasten der Bauchdecke feststellen. Besonders hilfreich ist es, wenn der Patient während der Untersuchung den sogenannten Valsalva-Manöver durchführt. Dabei muss der Patient kräftig ausatmen, als ob er einen schweren Gegenstand heben würde, wodurch der Bruchinhalt möglicherweise verstärkt nach aussen tritt und leichter ertastet werden kann.

In einigen Fällen, insbesondere bei starkem Übergewicht oder wenn die Untersuchung erschwert wird, können bildgebende Verfahren wie Ultraschall oder Computertomographie eingesetzt werden. Diese Methoden bieten genauere Informationen über die Grösse der Bruchlücke und den Inhalt des Bruchs, was für die Planung einer möglichen Operation von entscheidender Bedeutung ist.

### Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung einer Nabelhernie hängt von der Grösse des Bruchs und den damit verbundenen Symptomen ab. Bei asymptomatischen oder sehr kleinen Nabelbrüchen, die keine Beschwerden verursachen, ist häufig keine Behandlung erforderlich. In solchen Fällen wird der Bruch oft lediglich beobachtet.

Sollten jedoch Beschwerden wie Schmerzen oder eine sichtbare Vorwölbung auftreten, ist eine operative Behandlung notwendig, um die Beschwerden zu lindern und weitere Komplikationen zu verhindern. Die chirurgische Behandlung kann auf verschiedene Weisen erfolgen, abhängig von der Grösse der Bruchlücke und den individuellen Faktoren des Patienten.

### Operationstechniken

Für kleinere Nabelbrüche (bis etwa 1–2 cm) kann eine mini-

malinvasive Methode mit einem kleinen Schnitt erfolgen. Dabei wird die Haut neben dem Nabel geöffnet, der Bruchinhalt zurück in den Bauchraum geschoben und die Bauchdecke mit starken Nähten verschlossen. Diese Methode ist schonend und erfordert oft keine Vollnarkose. In vielen Fällen kann die Operation ambulant durchgeführt werden, und der Patient kann noch am gleichen Tag nach Hause gehen.

Für grössere Brüche (über 2 cm) ist häufig der Einsatz eines Netzes erforderlich. Dieses Netz, das aus einem speziellen, niederallergenen Kunststoff besteht, dient dazu, die Bauchwand zu stabilisieren und das Risiko eines Rezidivs (Wiederauftretens des Bruchs) zu verringern. Die Netzimplantation kann sowohl offen als auch minimalinvasiv mittels Bauchspiegelung durchgeführt werden, wobei letzteres Verfahren schonender ist, jedoch auch mit einem höheren operativen Aufwand verbunden ist.

### Postoperative Versorgung

Die postoperative Versorgung nach einer Nabelbruchoperation umfasst zunächst eine schmerzadaptierte körperliche Schonung. Es wird empfohlen, in den ersten zwei Wochen nach der Operation keine schweren körperlichen Aktivitäten auszuführen. Eine regelmässige Schmerztherapie und Wundkontrollen sind wichtig, um Komplikationen zu vermeiden.

Je nach Art der Operation kann es notwendig sein, einen Bauchgurt zu tragen, um die Bauchdecke zu stabilisieren. Darüber hinaus sollten starke sportliche Aktivitäten für mehrere Monate eingeschränkt werden, um den Heilungsprozess zu unterstützen. In den meisten Fällen ist eine Arbeitsunfähigkeit von etwa 1–2 Wochen erforderlich, je nachdem, wie körperlich anstrengend der Job des Patienten ist.

### Fazit

Eine Nabelhernie kann eine unangenehme und potenziell gefährliche Erkrankung sein, aber mit der richtigen Diagnose und Behandlung sind die meisten Patienten in der Lage, sich vollständig zu erholen. Die Entscheidung, ob und wie eine Operation durchgeführt wird, sollte stets individuell mit einem Facharzt besprochen werden, um die bestmögliche Lösung für den Patienten zu finden.

Bleiben Sie gesund und achten Sie auf Ihre Bauchgesundheit. Wenn Sie Symptome eines Nabelbruchs bemerken, suchen Sie bitte rechtzeitig einen Arzt auf, um die besten Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen.



Dr. med. Pia Antony  
Oberärztin Chirurgische Klinik

