



**UKS**  
Universitätsklinikum  
des Saarlandes



## Merkblatt für Patienten

- zur persönlichen Vorbereitung auf die Operation am Herzen
- zum Verhalten nach der Operation

Auf Sie kommt eine Operation am Herzen oder der herznahen Gefäßen zu. Wir wollen nicht nur, dass Sie eine gute Operation erhalten, sondern auch, dass Sie sich nach der Operation möglichst gut erholen.

Sie selbst können mit einigen Verhaltensweisen und Übungen mitarbeiten, die Operation schmerzarm und mit wenigen unerwünschten Begleiterscheinungen erfolgreich zu bewältigen. Auch können Sie wesentlich dazu beitragen, dass Sie bald wieder mit normalisierter Kraft und Lebensqualität in das „normale“ Leben zurückkehren.

## Schutz des Brustbeins

Bei der überwiegenden Zahl der Operationen wird das Brustbein der Länge nach durchtrennt und anschließend wieder zusammengeheftet. Ähnlich wie bei einem Knochenbruch vergehen etwa 6 bis 8 Wochen, bis das Brustbein stabil verheilt ist. Zum Schutz



wird Ihnen direkt nach der Operation ein Brustgurt angelegt, den Sie in dieser Zeit regelmäßig tragen werden. Sie können dazu beitragen, dass die Heilung des Brustbeins problemlos verläuft. Hierzu sollten Sie gezielt alle Bewegungen und Tätigkeiten vermeiden, die eine verstärkte Kraft auf das Brustbein ausüben.

Wenn Sie dies tun, heilt nicht nur das Brustbein sicherer, sondern Sie werden auch weniger Schmerzen haben. Die häufigsten Situationen, in denen unkontrollierte Kräfte das Brustbein unnötig belasten, sind das **Aufstehen aus dem Bett** und das **Husten**. Bereits vor der Operation werden wir mit Ihnen diese wichtigsten Verhaltensweisen üben.

## Schutz des Brustbeins beim Aufstehen aus dem Bett

Ihr persönliches Ziel sollte es sein, ungleichmäßige Bewegungen des Körpers zu vermeiden, um das Brustbein zu schonen. Dies können Sie erreichen, indem Sie beim Aufstehen zuerst die Arme über der Brust verschränken. Winkeln Sie jetzt beide Beine an, indem Sie die Knie zum Bauch führen und rollen sich dann vorsichtig auf die Seite. Wenn Sie nun die Beine aus dem Bett hängen lassen und diese auf dem Boden aufsetzen, können Sie sich relativ leicht aufrichten.



**Bitte**

**NICHT**

**den Oberkörper mit den Armen**

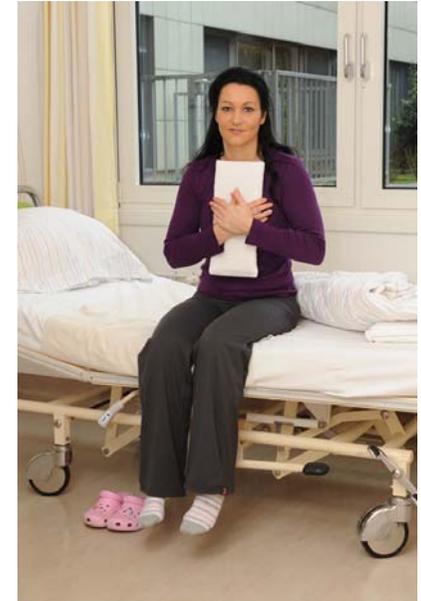
**ein- oder beidseitig**

**abstützen und/oder hochziehen!**

## Schutz des Brustbeins beim Husten

Sie werden nach der Operation husten müssen. Dies ist nach Operation und Narkose vollkommen normal. Prinzipiell ist Husten auch notwendig, um Schleim aus den Bronchien zu entfernen und Ihre Lunge besser zu belüften. Das Husten verursacht jedoch Schmerzen aufgrund der Erschütterung und des hohen Drucks, der dabei im Brustkorb aufgebaut wird. Unkontrolliertes Husten kann auch zur Lockerung des Brustbeins führen.

Den Schmerz beim Husten können Sie reduzieren, indem Sie ein Kissen fest mit beiden Händen gegen die Brust drücken. Durch diesen Druck stabilisieren Sie auch das Brustbein und schützen es vor Lockerung.



## Erholung nach der Operation



Die Operation wird für Sie eine Belastung sein, von der Sie sich erholen müssen. Diese Erholung wird prinzipiell schneller ablaufen, je mehr Sie sich bewegen. Körperliche Aktivität verringert das Risiko einer Venen-Thrombose und verbessert die Belüftung der Lunge. Bewegung führt zur schnelleren Erholung der körperlichen Kraft und verringert die Schmerzen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten den Körper zu bewegen. Geeignet und effektiv sind für Sie das **Gehen und Steigen**. Dabei werden nicht nur die Beine, sondern auch viele andere Muskeln des Körpers beansprucht und trainiert.

### Der erste Tag nach der Operation

Bereits am ersten Tag helfen wir Ihnen, sich auf die Bettkante zu setzen und sich hinzustellen. Sie sollten auch möglichst im Zimmer einige Schritte gehen. Wir werden mit speziellen Atemübungen helfen, die Belüftung der Lunge zu normalisieren.



Nach einer Operation am Brustkorb sind häufig die unteren und hinteren Anteile der Lunge schlecht belüftet. Dem können Sie entgegenwirken, indem Sie Atemübungen mit einem Hilfsmittel, dem „Triflo“, ausführen.

Sie nehmen das Mundstück in den Mund und atmen so tief ein, dass die Kugeln nach oben steigen. Es ist besser 1 oder 2 Kugeln lange oben zu halten, als zu versuchen 3 Kugeln hastig hoch zu ziehen. Diese Übung sollten Sie bis zu 5 Minuten lang machen und täglich 5 Mal wiederholen.

Wir helfen Ihnen das Sekret aus den Bronchien durch gezieltes Husten zu entfernen. Hierzu inhalieren Sie mehrfach täglich nach Anleitung durch unsere Krankenschwestern und -pfleger. Beim Husten sollten Sie die hier geschilderten Vorsichtsmaßnahmen, d.h. Kissen gegen die Brust pressen, beachten.

### Die nächsten Tage nach der Operation

Am **zweiten Tag** nach der Operation werden wir Ihnen helfen über den Flur zu gehen, zunächst mit unserer Hilfe und später allein. Es wäre gut, wenn Sie 4 bis 6 Mal einen solchen Spaziergang machen könnten.

Am **dritten Tag** sollten Sie in fast stündlichen Abständen Spaziergänge über den Flur machen. Möglicherweise beginnen Sie schon Treppen zu steigen. Sie können auch duschen.

Zwischen dem **5. und dem 8. Tag** nach der Operation sind viele Patienten soweit wiederhergestellt, dass sie nach Hause entlassen werden können. Alternativ werden die betreuenden Ärzte mit Ihnen die Verlegung in eine Rehabilitationsklinik besprechen.

### In den ersten Wochen nach der Operation

In den nächsten Wochen wird es bei normalem Verlauf weiter bergauf gehen. Sie werden entweder in einer Reha-Klinik oder ambulant weiter betreut. Ihre körperlichen Aktivitäten werden Sie weiter steigern.

Sie sollten Ihr körperliches Training weiter fortsetzen. Das Gehen ist weiterhin empfehlenswert. Sie können auch mit dem Radfahren beginnen oder auf dem Ergometer trainieren. Steigern Sie die Belastung nach dem Prinzip des Intervalltrainings, d.h. abwechseln von Ruhe- und Belastungsphasen. Wenn Sie einen Pulsmesser besitzen, sollten Sie einen Puls zwischen 120 und 150 pro Minute in der Belastung anstreben. Achten Sie dabei auf die Rückmeldung Ihres Körpers, Sie sollten sich wohl fühlen.

Beachten Sie einfach, dass Ihr Brustbein 6 bis 8 Wochen für eine stabile Heilung braucht. So lange sollten Sie starkes Heben und Tragen meiden. Denken Sie an die Entlastung des Brustbeins beim Aufstehen und beim Husten. Leichte Hausarbeiten stellen kein Problem dar. Viele Patienten bemerken bereits in den ersten vier Wochen eine deutliche Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit.

Vom Autofahren raten wir allerdings in den ersten 3 Wochen ab, wenn Sie selbst am Steuer sitzen wollen. Als Beifahrer dürfen Sie jederzeit fahren. Vergessen Sie nicht den Sicherheitsgurt anzulegen.

### **Und zum Schluss**

Nach 2 bis 3 Monaten sind die meisten Patienten wieder fit und beruflich aktiv. Wir raten Ihnen, die sportlichen Aktivitäten beizubehalten oder weiter zu steigern. Bei starker Belastung mit Einsatz von Armen oder Oberkörper können Sie möglicherweise leichte Schmerzen am Brustbein verspüren. Steigern Sie die Leistung nicht zu schnell.

Im Zweifelsfall kommen Sie zu uns und lassen uns die Heilung des Brustkorbs überprüfen.

**Bei Problemen oder wenn Sie das Bedürfnis haben sich beraten zu lassen, dann rufen Sie bitte die folgende Telefonnummer an: 06841 / 1632200**

Klinik für Thorax- und Herz-Gefäß-Chirurgie  
Direktor: Prof. Dr. med. Hans-Joachim Schäfers  
Physiotherapeutin Rita Meyers  
Bereichsleiter CH02/CH03 Patrick Laenger