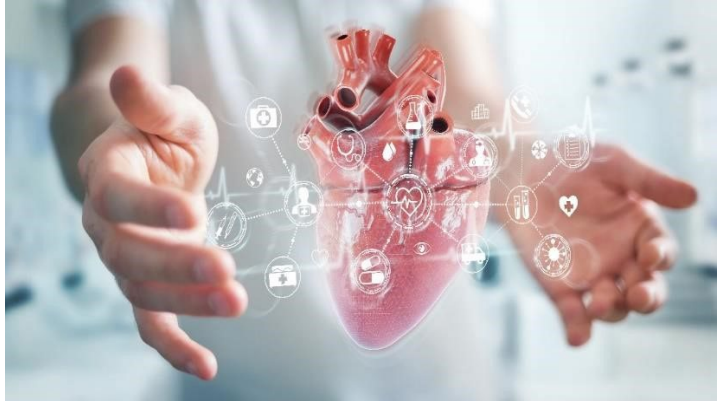
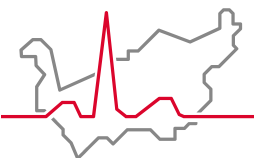


Herzchirurgie

PATIENTENINFORMATION



Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)
Medizinisch-therapeutischer Bereich | Physiotherapie
Abteilung für Herzchirurgie



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

VOR DER OPERATION

Am Vortag Ihrer Operation treten Sie im Spital Sitten ein. Bitte nehmen Sie nur das Nötigste wie Toilettenartikel, Zahnprothesen, Hörgeräte, Brille, bequeme Hausschuhe (bei geschwollenen Beinen/Füssen) mit. Die restlichen Sachen können Ihnen Ihre Angehörigen nach der Operation bringen.

Bitte lassen Sie Wertgegenstände (z. B. Geld, Schmuck usw.) zu Hause.

Am ersten Abend im Spital erhalten Sie eine leichte Mahlzeit und ab Mitternacht bleiben Sie nüchtern für die Operation am nächsten Tag.

UNMITTELBAR NACH DER OPERATION

Nach dem Eingriff werden Sie etwa 24 Stunden auf der Intensivstation überwacht. Sie erhalten von Anfang an Schmerzmittel, um möglichst schmerzfrei zu sein.

Wenn sie aufwachen, ist es normal, dass es laut zu und hergeht. Dies ist der Alltag auf der Intensivstation und rührt von den Überwachungsgeräten und den Infusionsapparaten her. Die Geräusche können Sie ignorieren, die zuständigen Pflegefachpersonen kümmern sich um deren Überwachung.

SCHMERZMITTEL

In den Tagen nach Ihrer Operation kommt es häufig zu Schmerzen und Muskelkater im Bereich der Brustwunde, der Schultern, des Halses und des Rückens.

Es ist wichtig, dass Sie jegliche Schmerzen sofort dem Pflegepersonal melden, damit Ihre Schmerzmedikamente angepasst werden.

DIE ATMUNG

Das Physiotherapie-Team:

1 bis 2 Mal pro Tag kommt Ihr Physiotherapeut bei Ihnen vorbei.

Es ist wichtig, dass Sie die verschiedenen Übungen, welche Ihnen gezeigt werden, durchführen. Auch das Husten mit einem zusammengerollten «Puppentuch» auf dem Brustkorb ist wichtig. So wird das Bronchialsekret, also die Flüssigkeit in den Bronchien, abtransportiert.

Sie können die Atemübungen, die Ihnen Ihr Physiotherapeut während des Spitalaufenthalts zeigt, bis zur Durchführung des Belastungstests machen.

Art der Durchführung:

- 3 bis 5 Mal am Tag etwa zehn Atemübungen.
- Bis zum Wechsel in das ambulante Programm oder bis Sie in einer stationären Rehabilitation sind.
- Bei Husten: Brustkorb mit den Händen halten und die Ellbogen fest an den Körper drücken.

Acapela: um Ihnen beim Abhusten zu helfen



Voldyne®: volumenorientierter Inspirationstrainer und Zwerchfell Training



DIE MOBILISATION

Mobilisation:

Wenn Ihr Zustand es zulässt, dürfen Sie abends nach der Operation aufstehen und im Sessel bleiben, um zu essen, sich zu waschen usw.

Im Bett liegend sollten Sie sich in den ersten Wochen nicht auf die Seite drehen. So kann Ihr Brustbein optimal zusammenwachsen und heilen.

Das Pflegepersonal wird Ihnen die rückengerechte Mobilisation beim Aufstehen und die angepassten Bewegungen zeigen und mit Ihnen üben.

Zu Hause:

Sie können die Aktivitäten des täglichen Lebens ohne Angst durchführen (z. B. tägliches Aufstehen, Duschen und Anziehen...).

Die Intensität Ihrer Anstrengung entspricht auf der BORG-Skala einer 3 bis 4.

Sie sollten während jeder Aktivität, jederzeit sprechen können.

Modifizierte BORG-Skala	0	Keine Anstrengung, ich bin völlig entspannt
	1	Sehr leicht, ich kann dieses Tempo sehr lange beibehalten
	2	Leicht, ich kann dieses Tempo lange beibehalten
Wahrnehmung der Anstrengung	3	Mäßig, ich bin in meiner Komfortzone und alles ist in Ordnung
	4	Etwas schwer, ich beginne, leicht außer Atem zu kommen
	5	Hart, ich atme schneller
	6	Hart, ich kann sprechen, aber mit Pausen
	7	Sehr hart, ich bin außer Atem
	8	Sehr schwer, ich verlasse meine Komfortzone
	9	Extrem schwer, ich kann das Tempo nur sehr kurz halten
	10	Maximale Anstrengung, ich kann nicht sprechen

Durchführung:

- **Gehen auf flachem Boden:** Erhöhen Sie schrittweise die Gehstrecke oder die Gehzeit.
 - mit 30 Minuten beginnen
 - dann 45 Minuten
 - bis zu 1 Stunde, was 4-6 Kilometern entspricht

Sie sollten nicht außer Atem sein oder schwitzen und während der Aktivität noch sprechen können.

Vermeiden Sie während 6-8 Wochen Stöcke, Gehstöcke oder andere Hilfsmittel. Diese belasten die oberen Extremitäten und dies wiederum wirkt sich schlecht auf die Heilung des Brustbeinknochens aus.



- **Treppen steigen:** Achten Sie darauf, nie mehr als eine leichte Atemnot zu spüren (BORG-Skala 4) und legen Sie, wenn nötig, Pausen ein.
- **Sport:** Um Ihr Brustbein zu schützen, sind während 2 Monaten Sportarten mit einem Sturzrisiko oder Sportarten bei welchen die Arme benutzt werden, nicht erlaubt.

Nach dem Belastungstest beim Kardiologen und dem Eintritt in Phase 2 der Rehabilitation können diese Regeln angepasst werden.

TIPPS UND VORSICHTSMASSNAHMEN

- **Körperliche Aktivitäten vermeiden:**
 - Nach den Mahlzeiten (ca. 1,5 Stunden warten).
 - Wenn Sie Fieber haben
 - Wenn Sie Schmerzen im Bereich des Brustkorbs haben
- **Wenn Ihnen das Tragen der Schutzweste (Posthorax) bei Ihrem Spitalaufenthalt empfohlen wurde -->** Tragen Sie diese acht Wochen lang, während 24 Stunden täglich. Die Weste stützt Ihren Brustkorb, schützt Ihre Narbe und ermöglicht es Ihnen, eine soziale Distanz zu Menschen zu wahren. Dies verhindert, dass jemand Sie aus Versehen schubst.



- **Wiederaufnahme sexueller Aktivitäten:** Sie sind günstig für die Herzfähigkeit und entsprechen ungefähr einem 500 Meter langen, flachen Spaziergang in zügigem Tempo oder einem Treppensteigen über 2 Stockwerke. Das Tragen des eigenen Körpergewichts sollte jedoch vermieden werden.
- **Autofahren:** nach 6 bis 8 Wochen.
Gurtpflicht mit der Möglichkeit, ein kleines Tuch (oder Schaffell) um den Gurt zu legen, um die Stützkräfte zu verteilen und die Narbe zu schützen, wenn keine Schutzweste (**Posthorax**) getragen wird

Normalerweise können Sie etwa zwei Wochen nach der Herzoperation fliegen. Sollte die Reise jedoch lang oder beschwerlich ist, ist es besser, Ihre vollständige Genesung abzuwarten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Während 6 bis 8 Wochen:

- Keine Lasten über 5 Kilogramm tragen, das Gewicht sollte auf beide Arme verteilt werden.
- Keine Lasten, Gegenstände oder Möbel schieben oder ziehen.
- Tätigkeiten mit Sturzgefahr oder direktem Aufprall vermeiden.
- Vermeiden Sie Aktivitäten im Freien bei Temperaturen über 30 Grad oder unter 5 Grad.
- Vermeiden Sie Wanderungen in der Höhe (>1500m).

Wiederaufnahme der Arbeit:

In der Regel können Sie etwa drei Monate nach dem Eingriff wieder anfangen zu arbeiten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Chirurgen darüber.

Stimmungswechsel:

In den ersten Wochen nach einer Herzoperation sind Stimmungsschwankungen möglich. Sie können Erleichterung, Traurigkeit, Reizbarkeit oder Müdigkeit empfinden.

Einige Tipps, die Ihnen helfen können: Teilen Sie Ihre Gefühle Ihrer Familie und Ihren Freunden mit; nehmen Sie sich Zeit für Hobbys und/oder soziale Kontakte; treiben Sie Sport.

Pflege der Wunden:

Ihre Wunden werden nach der Operation alle zwei Tage verbunden, bei Bedarf öfter. Wenn die Wunden gut verheilt sind, werden sie ohne Verband, an der Luft belassen.

Frauen wird empfohlen, in den ersten Tagen nach der Operation einen BH zu tragen.

Wenn Sie zu Hause sind, achten Sie auf Ihre Narben und verhalten Sie sich angepasst: Reinigen Sie sie täglich mit einer milden Seife, spülen Sie sie mit lauwarmem Wasser ab und tupfen Sie sie jedes Mal mit einem sauberen Tuch trocken. Verwenden Sie keine Parfüms oder Cremes auf den Wunden.

Ernährung und Appetitlosigkeit:

Bereits am Tag nach der Operation können Sie wieder essen und trinken.

Zu Beginn nur kleine Portionen.

Es ist normal, dass Sie am Anfang keinen Appetit haben. Versuchen Sie, bei jeder Mahlzeit etwas zu essen. Die Nahrung hilft, dass Sie wieder zu Kräften kommen, sie verbessert die Wundheilung und Ihr Immunsystem wird stimuliert.

Teilen Sie dem Pflegeteam Ihre Vorlieben und Abneigungen mit, damit wir Ihre Mahlzeiten so weit wie möglich anpassen können.

Darmtätigkeit:

Es dauert ein paar Tage, bis Ihre Darmtätigkeit sich normalisiert. Nehmen Sie Ballaststoffe, Obst und Gemüse zu sich.

Bei Verstopfung wird Ihnen ein Abführmittel verabreicht.

Rufen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an, wenn:

Ihre Wunde schmerzt, rot und heiß ist; es tritt dicker, gelblicher, grünlicher und/oder übelriechender Ausfluss aus; Sie haben mehr als 24 Stunden lang über 38 °C Fieber.

Gehen Sie zu Ihrem Arzt., wenn Sie die gleichen Beschwerden haben wie vor der Operation (Engegefühl in der Brust, verstärkte Schmerzen bei tiefen Atemzügen, Atemnot, die trotz Ruhepause anhält usw.).

Sie verspüren starkes Herzklopfen (das Herz rast) und die Schmerzen dauern länger als 30 Minuten an.

Überwachung Inspirationstrainer:

Um Ihre Atmungsfähigkeit zu steigern und Ihre Schmerzen nach der Operation zu beurteilen, ist es wichtig, dass Sie das Voldyne® verwenden.

Anhand dieser Tabelle können Sie Ihre Entwicklung überwachen.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren!

	Präoperativ (Vor der Operation)		Postoperativ (Nach der Operation)	
Tag	Anzahl der Wiederholungen	Maximum des Tages	Anzahl der Wiederholungen	Maximum des Tages
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				

Medizinisch-therapeutischer Bereich

Physiotherapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33

Diese Broschüre finden Sie auf der Homepage des Spitals Wallis indem Sie folgenden QR Code scannen:

