



Verhaltensempfehlungen nach Herzoperationen

- Schutz des Brustbeins
- Umsetzung von Alltagsaktivitäten



Verhaltensempfehlungen nach Herzoperationen

Liebe Patientin, lieber Patient,

nachfolgend haben wir einige Informationen zusammengetragen, die Ihnen für die Zeit nach einer Herzoperation helfen sollen.

Schutz des Brustbeins

Bei der überwiegenden Zahl der Operationen am Herzen wird das Brustbein der Länge nach durchtrennt und anschließend wieder zusammengeheftet mit sogenannten Drahtzerklagen. Ähnlich wie bei einem Knochenbruch vergehen bis zu zwölf Wochen, bis das Brustbein stabil verheilt ist. Viele Kliniken versorgen Sie zum Schutz direkt nach der Operation mit einem Brustgurt. Tragen Sie den Brustgurt für die von der Herzchirurgin/vom Herzchirurgen verordnete Zeit. Üblich sind sechs bis acht Wochen.



Foto: posthorax.com

Sie können durch Ihr Verhalten dazu beitragen, dass die Heilung des Brustbeins problemlos verläuft. Hierzu sollten Sie vor allem Bewegungen und Tätigkeiten vermeiden, die eine verstärkte Zugbelastung auf das Brustbein ausüben. Wenn Sie dies tun, heilt nicht nur das Brustbein sicherer, sondern Sie werden auch weniger Schmerzen haben. Alltägliche Situationen, in denen unkontrollierte Kräfte das Brustbein stark belasten, sind das Aufstehen aus dem Bett, das Husten, aber auch das Heben von Lasten. Die Belastung beim Husten können Sie reduzieren, wenn Sie ein Kissen oder gerolltes Handtuch zeitgleich auf das Brustbein drücken.

- Vermeiden Sie Drehbewegungen und Querbelastungen des Brustkorbs.
- Vermeiden Sie Überkopfarbeiten, zum Beispiel beim Wäsche aufhängen.
- Versuchen Sie, rückwärtige Bewegungen, zum Beispiel beim Ankleiden, zu vermeiden.
- Tragen Sie nur leichte Gegenstände, zum Beispiel Einkäufe bis maximal fünf Kilogramm.
- Vermeiden Sie schwere Gartenarbeit wie Graben, Hacken oder Schaufeln, Gießen oder Rasen mähen. Leichte Gartenarbeit ist erlaubt (zum Beispiel Blumen schneiden).

Die auf Seite 6 dieses Skripts angefügte **Abbildung 1** gibt Ihnen weitere Hilfestellung, wie Sie Ihre Bewegungsausführung planen können.

Dazu können Sie sich vorstellen, dass über Ihrem Oberkörper ein Reifen angebracht ist, der in den Abbildungen grün dargestellt ist. Dieser sorgt dafür, dass Ihre Oberarme am Oberkörper eng angelegt bleiben. Sie erkennen an den einzelnen Darstellungen die Bewegungen, welche vorteilhaft (= grün) oder unvorteilhaft für das Brustbein durchgeführt werden können (= rot). Dieser imaginäre Reifen verhindert also Spreizbewegungen der Oberarme vom Brustkorb, die mit besonderen Zugbelastungen auf das Brustbein verbunden sind. Bewegungen im Unterarmbereich sind demgegenüber deutlich weniger belastend.

Erholung nach der Operation

Die Operation war für Sie eine Belastung, von der Sie sich erholen müssen. Diese Erholung wird unterstützt durch zunehmende Bewegung. Körperliche Aktivität verringert das Risiko einer Venen-Thrombose und verbessert durch vermehrte Atmung die Belüftung der Lunge. Bewegung führt zu einer schnelleren Erholung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Körper zu bewegen. Geeignet und effektiv gerade zu Beginn der Rehabilitation sind für Sie Ausdauerbelastungen, wie das Gehen und Steigen.

Dabei werden nicht nur die Beine, sondern auch viele andere Muskeln des Körpers beansprucht und ein wirksamer Reiz für das Herz-Kreislauf-System gesetzt.

Leistungsniveau

Die körperliche Aktivität nach der Herzoperation richtet sich nach der Belastbarkeit, die nach einer Belastungsuntersuchung von der Ärztin/vom Arzt individuell festgelegt wird. Abhängig vom erzielten Wert werden Vorgaben für die Belastungsmodalitäten, das heißt Intensität, Häufigkeit, Dauer der Belastung, festgelegt. Achten Sie auch auf ausreichende Erholungsphasen, die für den Aufbau- und Trainingsprozess sehr wichtig sind.

Verbesserungen der Leistungsfähigkeit nehmen häufig einen längeren Zeitraum in Anspruch, manchmal sogar mehrere Monate nach der Herzoperation. Die Erholung dauert bei einer Herzklappenoperation im Vergleich zu einer Bypassoperation häufig deutlich länger.

Umsetzung von Alltagsaktivitäten

Schwimmsport sollten Sie bitte erst drei Monate nach der Operation wieder aufnehmen, wenn das Brustbein wieder stabil ist.

Saunagänge sollten frühestens nach Abschluss der Rehabilitation (bei Herzklappenoperationen besser erst drei Monate nach der Operation) wieder aufgenommen werden, wenn der Kreislauf stabil und der Blutdruck gut eingestellt ist. Beginnen Sie mit kurzen Sitzungen in Begleitung. Vermeiden Sie abrupte Temperaturwechsel wie das Eintauchen des ganzen Körpers in kaltes Wasser.



Foto: pixabay.com

Beim Autofahren immer anschnallen, es gibt keine Rechtfertigung, auf den Gurt zu verzichten. Sinnvoll sind Plätze im Fond im Falle einer Airbag-Auslösung. Prüfen Sie selbst gewissenhaft, ob Sie schon wieder reaktionsschnell und kräftig genug sind, ein Auto selbst zu steuern. Aktives Autofahren sollte bis nach dem Abschluss des Rehabilitationsaufenthaltes beziehungsweise sechs Monate nach der Operation unterbleiben.



Foto: pixabay.com

Nach Rückkehr in den Alltag können Sie bei ausreichender Belastbarkeit (circa 75 Watt) auch wieder mit sexuellen Aktivitäten beginnen. Auch hier gelten jedoch die obengenannten vorübergehenden Einschränkungen für die Brustkorbbelastung.

Einer beruflichen Tätigkeit können Sie in der Regel drei Monate nach der Operation wieder nachgehen. Bei reiner Schreibtischtätigkeit ist dies auch früher nach Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt möglich.

Reisen ist vier Wochen postoperativ bei guter Pumpfunktion des Herzens möglich. Bei Reisen in die Berge sollten 2.000 Meter Höhe möglichst vermieden werden. In größeren Höhen sollte kein Training oder eine größere Belastung erfolgen. Busfahrten sind wegen des langen Sitzens problematisch, dagegen sind Bahnfahrten eher unproblematisch.

Grundsätzlich ist Fliegen nach der Rehabilitation erlaubt. Der Druck im Flugzeug entspricht einer Höhe von 1.500 bis 2.000 Meter. Längere Flugreisen (> vier Stunden Flugzeit) sollten erst drei Monate nach der Operation durchgeführt werden. Beim Gepäcktransport sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen.

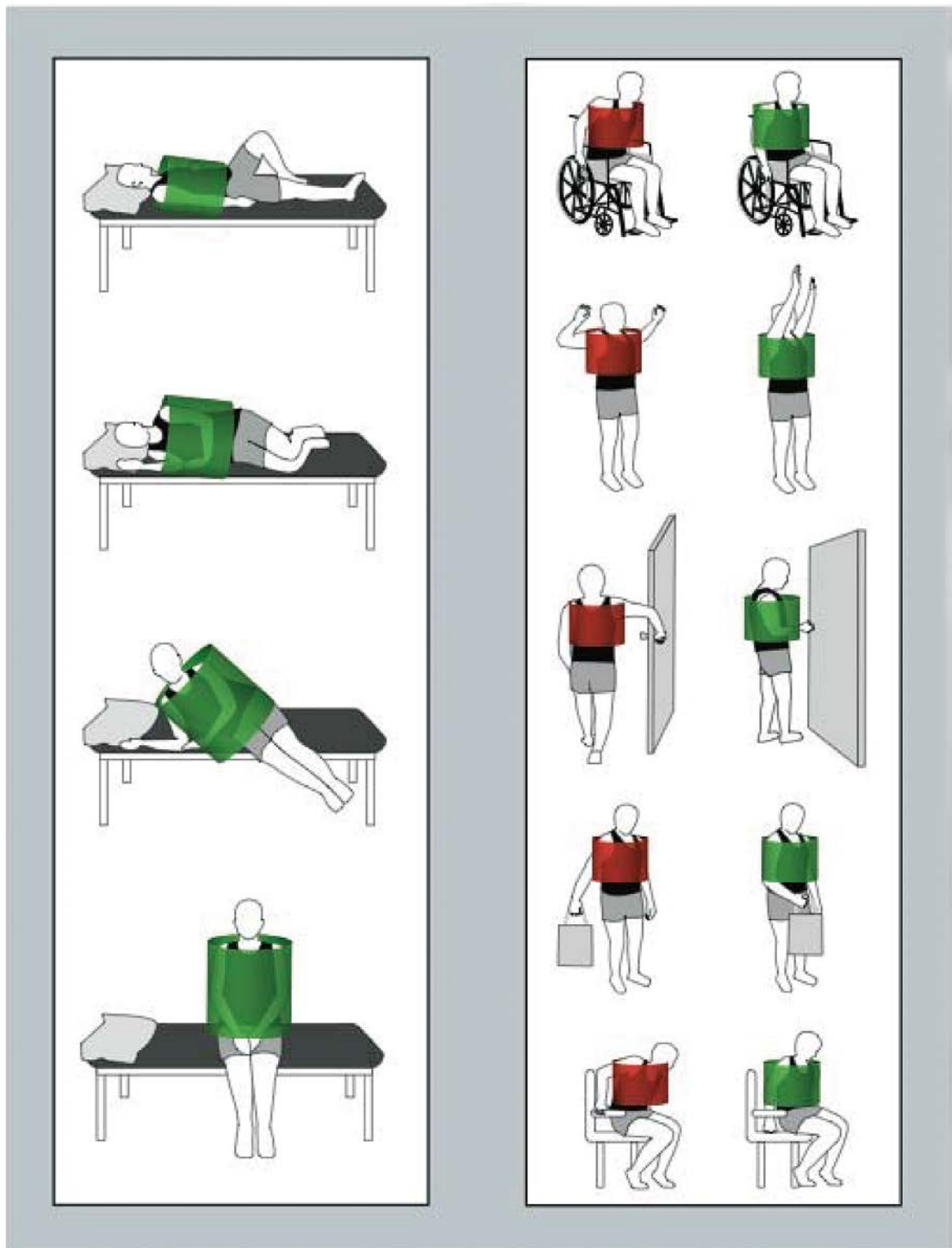
Und zum Schluss

Nach etwa drei Monaten sind die meisten Patientinnen und Patienten wieder fit und beruflich aktiv. Wir raten Ihnen, einen bewegungsreichen Lebensstil beizubehalten. Bei starker Belastung mit Einsatz von Armen oder Oberkörper können Sie möglicherweise leichte Schmerzen am Brustbein verspüren. Steigern Sie die Leistung daher angemessen und nicht zu schnell.

Abbildung 1: „Bewegung mit dem Reifen“

Keep Your Move in the Tube™

©2014, Baylor Health Care System, All Rights Reserved





Die gesetzliche Rente ist und bleibt
der wichtigste Baustein für die Alters-
sicherung.

Kompetenter Partner in Sachen
Altersvorsorge ist die Deutsche
Rentenversicherung. Sie betreut
mehr als 56 Millionen Versicherte
und über 21 Millionen Rentner.

Die Broschüre ist Teil unseres
umfangreichen Beratungsangebotes.

Wir informieren.
Wir beraten. Wir helfen.
Die Deutsche Rentenversicherung.