

# Patientenmerkblatt nach der Bypass- oder Herzklappenoperation

## Nach dem Eingriff

Bei Anzeichen von Fieber, Infektionen, neu aufgetretener Luftnot, geschwollenen Füßen, Blutungsneigung bitte unverzüglich einen Arzt bzw. Ihren Hausarzt aufsuchen!

Da bei der Operation das Brustbein durchtrennt wurde, braucht dieses ca. sechs bis acht Wochen nach der OP, um wieder vollständig zusammenzuwachsen. In dieser Zeit sollten Sie einiges beachten:

- Vermeiden Sie das Heben von Lasten über 10 Kilogramm (auch Einkäufe, Koffer und Kinder)
- Möglichst keine einseitige Belastung (beide Hände bzw. Arme benutzen)
- Schwere Gartenarbeit vermeiden (graben, hacken, schaufeln, gießen, Hecke schneiden oder Rasen mähen)
- Drehbewegungen und Querbewegungen des Oberkörpers vermeiden
- Überkopfarbeiten vermeiden (Wäsche aufhängen, Tätigkeiten an Hochschränken, Gardinen auf-/abhängen)

## Wichtige Fragen

### Wann darf ich wieder duschen?

Wenn die Operationswunden vollständig verheilt sind, das heißt die Narben trocken sind und sich keine Krusten mehr auf den Operationswunden befinden.

### Darf ich nach der Operation wieder Sport treiben?

Grundsätzlich ist nichts gegen Sport einzuwenden, er ist sogar wünschenswert. Achten Sie in jedem Fall auf die Symptome Ihres Körpers. Wenn Sie müde werden oder Schmerzen verspüren, machen Sie eine Pause – und wenn Sie sich nicht wohlfühlen sollten, wenden Sie sich in jedem Fall an einen Arzt. Krafttraining, ruckartige Bewegungen (z.B. beim Squash) und ebenso Leistungssport sind vorerst nicht zu empfehlen. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Kardiologen/Hausarzt, bevor Sie mit dem Sport beginnen.

### Wann darf ich wieder selber Auto fahren?

In der Regel, wenn Sie aus der Anschluss-Heilbehandlung (Reha) wieder zu Hause sind – also ca. vier bis sechs Wochen nach der OP bzw. Entlassung aus dem Krankenhaus. Sprechen Sie bitte in jedem Fall mit Ihrem behandelnden Hausarzt, bevor Sie das erste Mal selbstständig Auto fahren sollten.

### Wann kann ich wieder arbeiten?

Das ist abhängig von der Wundheilung. Das Arbeiten mit schwerer körperlicher Belastung sollte erst ca. drei Monate (bis zur vollständigen Verheilung des Brustbeines) nach der Operation wieder aufgenommen werden. Bei körperlich nicht so schweren Tätigkeiten kann man rund vier Wochen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus (nach der Anschlussheilbehandlung) wieder zur Arbeit gehen.

### **Darf ich mit einem Flugzeug fliegen?**

Grundsätzlich dürfen Sie nach der Rehabilitation wieder fliegen. Wir empfehlen Ihnen, Unterlagen (den letzte Arztbrief und Informationen über Ihre Medikamente) immer im Handgepäck mit sich zu tragen, ebenso wie die Medikamente. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine Reise unternehmen.

### **Wann/wie oft muss ich nach der Operation zum Arzt/Kardiologen?**

Wenn Sie aus dem Krankenhaus nach Hause entlassen werden, sollten Sie unverzüglich Ihren behandelnden Arzt aufsuchen, damit dieser Ihnen (evtl.) neu verordnete Medikamente verschreiben kann. Wenn Sie von hier aus direkt in eine Rehaklinik verlegt werden, wird Ihnen dort Weiteres erklärt.

Regelmäßige Kontrollen bei Ihrem behandelnden Kardiologen sind unumgänglich, um einen Operationserfolg zu überprüfen. Der Kardiologe wird Sie über Kontrolluntersuchungen und deren Häufigkeit informieren. Bei plötzlich auftretenden Beschwerden sollten Sie in jedem Fall einen Arzt aufsuchen.

Wenn Sie wieder zu Hause sind, sollten Sie die von Ihrem Kardiologen oder Hausarzt verordneten Medikamente wie vorgeschrieben einnehmen. Spezielle Medikamente (z.B. Marcumar® nach Herzklappenoperationen) sollten Sie immer in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt einnehmen.

### **Wann ist alles wieder „normal“?**

Erfahrungsgemäß werden Sie Ihren geregelten Tagesablauf ca. zwei bis drei Monate nach der Operation wieder antreten können. Das hängt allerdings von der Art und Schwere der Operation ab. Beachten Sie:

Ältere Menschen brauchen in der Regel mehr Zeit, um sich zu erholen, als jüngere.

### **Was kann ich nach der Operation tun, um gesund zu bleiben?**

Herzkranzverengungen können auch nach einer Bypass-Operation fortschreiten, deshalb sollten Sie bestimmte Risikofaktoren kennen und dementsprechend Ihr Verhalten anpassen.

- Rauchen Sie nicht mehr
- Reduzieren Sie Übergewicht
- Achten Sie auf eine ausgewogene und fettarme Ernährung
- Lernen Sie Ihre Stressfaktoren kennen und wirken Sie diesen entgegen
- Treiben Sie wenn möglich regelmäßig Sport
- Als Diabetiker sollten Sie auf Ihren Blutzuckerspiegel achten
- Ihr Blutdruck sollte optimal eingestellt werden
- Gehen Sie regelmäßig zu vereinbarten Nachkontrollen bei Ihrem behandelnden Kardiologen

### ***Ihr Team der herzchirurgischen Station E 2-3 des Helios Universitätsklinikums Wuppertal***

#### **Helios Universitätsklinikum Wuppertal**

Herzzentrum Elberfeld

Arrenberger Straße 20, 42117 Wuppertal

#### **Klinik für Herzchirurgie**

Chefarzt: Prof. Dr. med. David Holzhey

E-Mail: david.holzhey@helios-gesundheit.de

#### **Chefarztsekretariat:**

Telefon: (0202) 896-58 08

#### **Herzchirurgische Normalstation E2-3:**

Telefon: (0202) 896-58 60