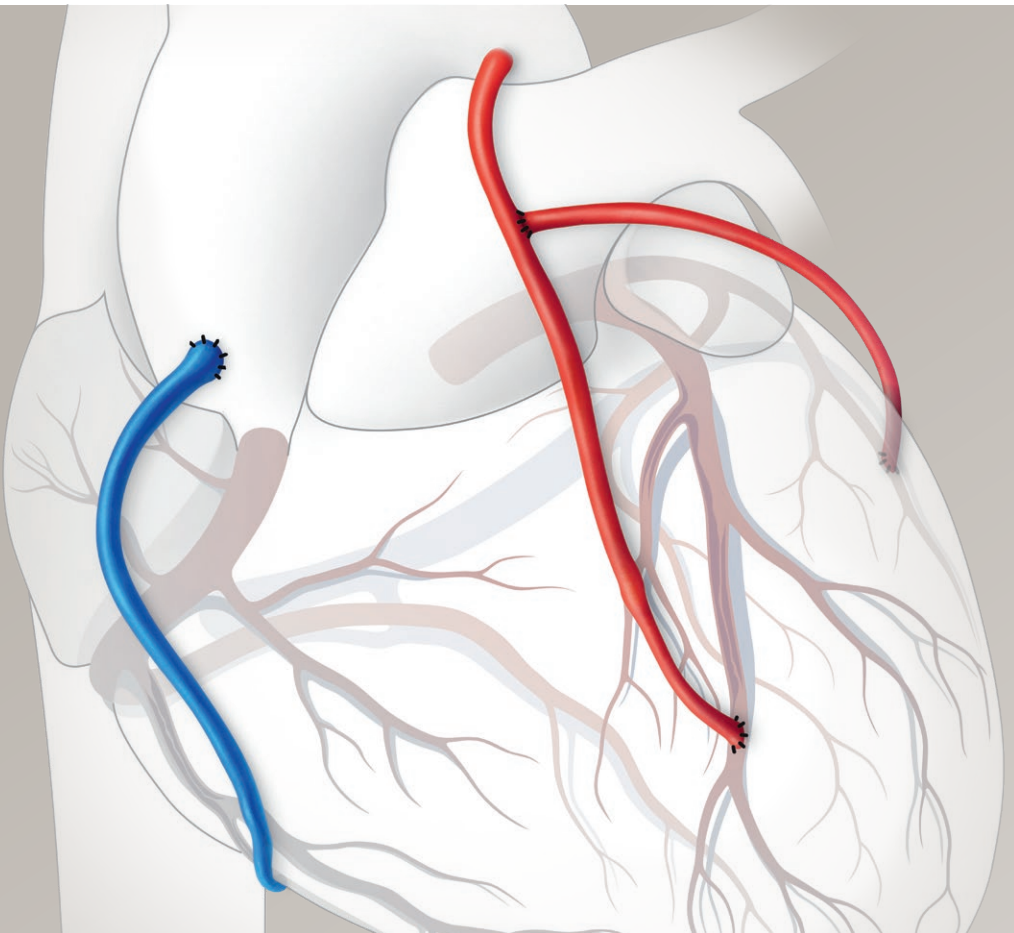




HerzZentrum
Hirslanden Zürich

Patienteninformation

EMPFEHLUNGEN NACH KORONARER BYPASSOPERATION



Liebe Patientin, lieber Patient

Wir haben bei Ihnen vor einigen Tagen eine koronare Bypassoperation durchgeführt. Sie werden in absehbarer Zeit die Klinik verlassen und mit der Rehabilitation beginnen können. Wir möchten Ihnen für die kommenden Wochen einige Verhaltensregeln mitgeben.

ART UND ZIEL DER REHABILITATION

Wir haben mit Ihnen bereits ein auf Sie abgestimmtes Rehabilitationsprogramm besprochen oder werden es noch tun. Die Rehabilitation kann zu Hause oder in einem spezialisierten Zentrum erfolgen. Ziel der Rehabilitation ist es, das Vertrauen in die gute und schmerzfreie Funktion Ihres Herzens wiederzuerlangen und das nach der Operation immer untrainierte Herz zu einer guten Leistungsfähigkeit zu bringen.

Dies kann nur durch steigernde, intensive Belastung des Kreislaufes erreicht werden, ähnlich dem aufbauenden Training eines Sportlers. Es ist sinnvoll, 2–3 Mal täglich im Freien Spaziergänge zu machen, anfänglich von einer Dauer von ca. 15–30 Minuten, später je nach Befinden steigernd, sowohl was die Dauer als auch die Intensität betrifft. Ihr Körper meldet Ihnen durch Kurzatmigkeit oder Müdigkeit, wenn Sie an der momentanen Leistungsgrenze angelangt sind. Sie dürfen bedenkenlos an diese Leistungsgrenze gehen, sollen sie aber respektieren. Sie werden im Laufe der kommenden Wochen die zunehmende Belastbarkeit objektivieren können. Falls Sie ein Fahrradergometer zu Hause haben oder Mitglied eines Fitnessclubs sind, können Sie die Kreislaufbelastung auch auf dem Fahrradergometer vornehmen.

Es ist wünschenswert, dieses Kreislauftraining aufbauend während mindestens 4–6 Wochen durchzuführen. In der Regel dauert es 2–3 Monate, bis die volle Leistungsfähigkeit erreicht ist. Während der ersten 2–3 Wochen nach Klinikaustritt empfehlen wir, hin und wieder Atemübungen im Sinne von tiefem Durchatmen zur Entfaltung der Lungen und die Bewegungsgymnastik zur Lockerung des Schultergürtels durchzuführen.

Bis zur knöchernen Heilung des Brustbeines, also während 6–8 Wochen, sollten Sie keine schweren Lasten tragen (mehr als 10 kg) und ausgeprägte Belastungen des Schultergürtels vermeiden.

ARBEITSFÄHIGKEIT

Die Dauer der Arbeitsunfähigkeit variiert erheblich. Sie ist abhängig von der Art Ihres Berufes, dem Verlauf der Rehabilitation und natürlich auch von Ihrer Motivation.

In der Regel ist es jedoch wünschenswert, mindestens 4–6 Wochen für Ihr Kreislauftraining zu reservieren, was die Ausübung Ihres Berufes ermöglicht. Generell kann gesagt werden, dass man mit der Aufnahme der Berufstätigkeit beginnen kann, wenn man selbst das Gefühl hat, den Anforderungen gewachsen zu sein. Es ist besser, etwas länger zu warten, dann jedoch mit voller Kraft zu beginnen, als sich nach zu frühem Beginn der Berufstätigkeit «durchseuchen» zu müssen. Wenn Sie körperlich schwere Arbeit leisten, muss in der Regel 3 Monate bis zur Arbeitsaufnahme gewartet werden. Selbstverständlich kann Ihnen Ihr Hausarzt, der Sie bestens kennt, mit Rat zur Seite stehen.

Trotz der Herzoperation sollen Sie die Gurtenpflicht beim Autofahren respektieren. Sie sollen erst dann ein Motorfahrzeug selbst führen, wenn Sie die volle Reaktionsfähigkeit wiedererlangt und keine wesentlichen Brustwandbeschwerden mehr haben (ca. 3–4 Wochen nach der Operation).

KONTROLLEN

Es ist empfehlenswert, in den ersten Tagen nach der Spitalentlassung mit Ihrem Hausarzt Kontakt aufzunehmen. Er ist durch einen Brief über den Verlauf der Operation und des Klinikaufenthaltes informiert. Prinzipiell werden Sie nach dem Spitalaufenthalt, bzw. nach der Rehabilitation, von Ihrem Hausarzt weiterbetreut.

Wir empfehlen Ihnen sehr, ca. 3 Monate nach der Operation eine sogenannte Postoperierten-Kontrolle durch Ihren Herzspezialisten (Kardiologen) durchführen zu lassen. Ziel dieser Untersuchung ist es, die Leistungsfähigkeit zu objektivieren und allfällige Anpassungen der Medikamente vorzunehmen. Wir werden mit Ihnen vereinbaren, wer diese Kontrolle durchführen wird. Wurden Sie vor der Operation nicht durch einen Herzspezialisten mitbetreut, so kann diese Kontrolle durch den Arzt, welcher die Herzkatheteruntersuchung vornahm, durchgeführt werden. Wir legen grossen Wert auf diese Kontrolle, da sie uns aussagekräftige Hinweise über die Qualität unserer Arbeit gibt.

OPERATIONSBEDINGTE BESCHWERDEN

Während einer gewissen Zeit werden die Herzbeschwerden, die Sie vor der Operation verspürten, durch andere «Gebresten» abgelöst. Das soll Sie nicht deprimieren, sind doch diese Probleme in aller Regel zeitlich beschränkt. In erster Linie verspüren Sie während einiger Wochen Schmerzen im Bereich des Brustkorbes und des Schultergürtels. Diese sind bedingt durch die unvermeidbare Dehnung des Brustkorbes während der Operation. Dies gilt im besonderen Masse dann, wenn für die Bypassoperation die Brustwandarterien verwendet wurden.

Die Heilung der Wunde benötigt einige Wochen; eine gewisse «Wetterfähigkeit» kann sogar monatelang dauern. Wir empfehlen, während der ersten 2–3 Wochen nach Bedarf Schmerzmittel zu verwenden, insbesondere vor der Nachtruhe.

Bei Unwohlsein sollten Sie die Körpertemperatur messen und bei Werten über 37,5 °C oder bei zunehmenden Atemschwierigkeiten Ihren Hausarzt aufsuchen. Ist dieser nicht erreichbar, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Gefühllosigkeit der Haut im Bereich der Brustwand oder am Bein, an welchem die Venenentnahme erfolgte, ist normal. Meistens bildet sich diese

Sensibilitätsstörung zurück, allerdings braucht dieser Prozess oft mehrere Monate.

Wundheilungsstörungen am Bein sind in der Regel harmlos, sie äussern sich oft durch Austreten von wenig Wundflüssigkeit. Es ist dann empfehlenswert, die Wunde täglich zu desinfizieren und mit einer Kompresse trocken zu verbinden. Betrifft die Störung der Wundheilung die Narbe über dem Brustbein, möchten wir Sie bitten, uns umgehend zu kontaktieren.

Ansonsten braucht die Narbe keine spezielle Pflege. Es ist bei normaler Wundheilung nicht notwendig, sie nach der Spitalentlassung zu desinfizieren. Sie können bedenkenlos duschen, sollten jedoch mit einem Vollbad 10–14 Tage nach Spitalentlassung warten. Schwimmen sollten Sie erst dann, wenn Sie keine Brustwandbeschwerden mehr verspüren, frühestens aber nach 3–4 Wochen.

Falls zur Bypassoperation am Bein Venen entnommen wurden, sollten Sie den Stützstrumpf am betroffenen Unterschenkel noch während 4 Wochen immer dann tragen, wenn Sie nicht liegen. Nach dieser Zeit kann der Strumpf weggelassen werden, sofern im Bereich des Knöchels keine Schwellung mehr vorhanden ist.

MEDIKAMENTE

Ziel der Operation ist es unter anderem auch, auf lange Frist möglichst wenige Herzmedikamente einnehmen zu müssen.

Das erste Medikament, welches wir in der Regel zeitlich unbeschränkt verschreiben (Aspirinpräparat), bewirkt eine Hemmung der Blutplättchenfunktion als eine Art Blutverdünnung.

Ferner verordnen wir häufig ein Medikament, welches schnelle Herzrhythmusstörungen verhüten soll. Sehr oft

ist das Herz nach der Operation etwas «nervös» und tendiert zu einem schnellen Puls. Dieses Medikament kann in der Regel nach 3–4 Wochen abgesetzt werden.

Falls Sie einen hohen Cholesterinwert im Blut aufweisen, sollten Sie die entsprechenden Medikamente, welche Ihnen vor der Operation verschrieben wurden, auch nach dem Eingriff einnehmen.



KONTROLLE DER RISIKOFAKTOREN

Der Kontrolle der Risikofaktoren, falls solche bekannt sind, kommt eine ganz wesentliche Bedeutung zu, da die Langzeitergebnisse nach einer Bypassoperation wesentlich von der Elimination der Risikofaktoren abhängig sind.

Allfälliges Übergewicht sollte reduziert werden. In jedem Fall ist eine vernünftige, cholesterinarme Diät zu empfehlen. Sie sollten fettes Schweinefleisch, vollfette Milchprodukte (vollfetter Käse, Butter), Innereien (Leber, Nieren) und Eierprodukte nur in beschränkter Masse einnehmen. Sollten diese Massnahmen nicht genügen, muss ein cholesterinsenkendes Medikament eingenommen werden.

Alkohol im sogenannt «normalen» Rahmen hat keinen negativen Einfluss auf Ihr Herz.

Dass Sie auf das Rauchen verzichten, ist selbstverständlich.

Bei Tendenz zu hohem Blutdruck muss dieser medikamentös behandelt werden.

LEBENSFÜHRUNG

Ziel der Operation ist es, nach erfolgter Rehabilitation ohne Beschwerden, mit einem Minimum an Medikamenten und ohne Einschränkungen ein normales Leben führen zu können. Praktisch heisst das in der Regel, dass Sie alle «üblichen» Sportarten ausführen können.

Bereits unmittelbar nach der Spitalentlassung können Sie bedenkenlos in Höhen bis zu 2500 m ü.M. gehen, nach erfolgter Rehabilitation auch höher.

Da zu einem «normalen» Leben auch die sexuelle Aktivität gehört, ist auch diesbezüglich keine Einschränkung zu machen.

Häufig bildet die Herzoperation Anlass zu einer gewissen Anpassung des Lebensstils. Sehr gestresste Persönlichkeiten geben einen Teil ihrer Aufgaben ab, um etwas mehr Zeit für sich und ihre Angehörigen zu finden. Sicherlich ist diese Modifikation des Lebensrhythmus zu begrüssen.

IHR KARDIOCHIRURGISCHES TEAM

Wenn Sie noch weitere Fragen haben, zögern Sie nicht, diese anlässlich des ausführlichen Gesprächs vor Ihrem Spitalaustritt mit uns zu besprechen.

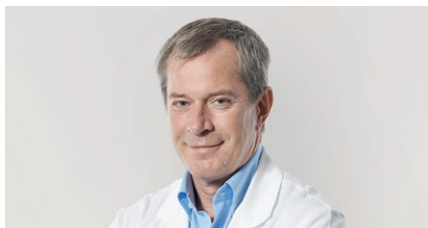
Wir freuen uns sehr, dass wir einen Teil zu Ihrer Genesung beitragen durften.

Mit herzlichen Grüßen

Das ärztliche Team: Spezialisten für Herz- und thorakale Gefässchirurgie



Prof. Dr. med. Martin Grapow



Dr. med. Martin Kunz



PD Dr. med. Alberto Weber

Kontakt: Chirurgisch-technische Assistentinnen

Vicky Vink
Praxis Prof. Grapow
+41 44 387 38 40
praxisgrapow@herzzentrum.ch

Barbara McCormick
Praxis Dr. Kunz
+41 44 387 38 41
praxiskunz@herzzentrum.ch

Regula Vogt
Praxis PD Dr. Weber
+41 44 387 38 43
praxisweber@herzzentrum.ch



HerzZentrum
Hirslanden Zürich

HerzZentrum Hirslanden

Witellikerstrasse 36

CH-8008 Zürich

T +41 44 387 37 11

F +41 44 387 22 40

herzzentrum@herzzentrum.ch

www.herzzentrum.ch