

## Liebe Patientin, lieber Patient,

wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre helfen, erste Fragen zu beantworten und Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Verhaltensweisen nach Ihrer Bypass-/Herzklappenoperation zu verschaffen.

Sie soll nicht das Gespräch mit den betreuenden Pflegekräften und Ärzten ersetzen.

Die Weiterbehandlung ist individuell unterschiedlich. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt und den betreuenden Pflegekräften, um zu erfahren, wie Ihre persönliche Behandlung aussieht und um ggf. weitere offene Fragen abzuklären. Im Folgenden die wichtigsten Informationen für Sie im Überblick:

### Die Eröffnung des Brustkorbs

Bei jeder Herzoperation wird das Brustbein entweder vollständig oder teilweise eröffnet. Nach der Herzoperation wird das Brustbein mit kleinen Drahtschlingen wieder verschlossen.

Es ist jetzt für lediglich leichte, gleichmäßige Bewegungen stabil. In der Regel ist die Hautwunde bis zur Entlassung verheilt. Sollte diese jedoch nässen, schmerzen, gerötet oder geschwollen sein, ist eine besonders sorgfältige Nachbeobachtung nötig.

Handelt es sich um eine Bypassoperation, ist unter Umständen an einem Ihrer Beine eine zweite Wunde (Venenentnahmestelle), aus welcher der Bypass konstruiert wird. Auch bei dieser Wunde sollten Sie sich umgehend melden, wenn sie nässt, schmerzt, gerötet oder geschwollen oder evtl. der Verband durchgeblutet sein sollte.

Das Brustbein hält starken Belastungen anfangs noch nicht stand, deshalb sollten Sie in den ersten 8–12 Wochen folgende Bewegungen vermeiden:

- Ruckartige, extreme Bewegungen
- Heben der Arme über Schulterhöhe (z. B. beim Kämmen)
- Schweres Heben oder Tragen (mehr als 2–3 kg, z. B. einen halbvollen Wäschekorb)

- Verdrehungen des Oberkörpers
- Seitenlage innerhalb der ersten 3 Wochen (bei Risikopatienten kann es notwendig sein, diesen Zeitraum zu verlängern).
- Einseitiges Greifen, um sich aufzusetzen, (nutzen Sie die Bettleiter)
- Sich an der Bettkante beidseitig abstützen beim Aufstehen
- Schwimmen
- Beim Autofahren bitte unbedingt anschnallen und ggf. den Gurt zusätzlich mit z. B. Handtüchern polstern. Falls ein abruptes Bremsen erforderlich war und Sie auf dem Brustkorb einen verstärkten Druck verspüren, sollten Sie sich zwecks Kontrolle der Stabilität Ihrer Brustwunde unverzüglich mit Ihrem behandelnden Kardiologen in Verbindung setzen!

### Weitere Tipps

- Lassen Sie sich von Ihren Angehörigen Kleidung mitbringen, die durch Knöpfe bzw. einen Reißverschluss vorn verschließbar ist und nicht über den Kopf gezogen werden muss. Frauen sollten einen BH anlegen, um durch die Halterung der Brüste Zug vom Wundgebiet zu nehmen.
- Sie werden merken, dass Ihnen das Husten Schmerzen bereitet. Deshalb verschränken Sie dabei die Arme über dem Brustkorb oder halten Sie sich ein Kissen gegen die Brust. Lassen Sie sich außerdem ausreichend Schmerzmittel geben, wenn Sie einen Hustenreiz haben sollten.
- Sportarten oder Übungen, die das Brustbein stark belasten (z. B. Liegestütze) sollten Sie erst nach sechs Monaten nach ärztlicher Rücksprache wieder aufnehmen.
- Eine Teilnahme an Herzsportgruppen ist generell nach der Rehabilitationsmaßnahme empfehlenswert.

- Wenn die Wunde und das Brustbein vollständig verheilt sind, dürfen Sie nach Absprache mit Ihrem Arzt auch wieder schwimmen (nach ca. 6 Monaten).
- Saunagänge sollten Sie zunächst vermeiden, da sie für den Kreislauf eine große Belastung darstellen.

### Aufrichten, Aufstehen, Bewegung

Wenn Sie sich im Bett auf die Seite drehen wollen, sollten Sie ebenfalls die Arme vor der Brust verschränken und den ganzen Körper gleichzeitig auf die Seite drehen (Verdrehungen im Oberkörperbereich vermeiden).

Stehen Sie nur so auf, wie es Ihnen das Pflegepersonal und die Physiotherapeuten gezeigt haben. Nutzen Sie dazu die Bettleiter – Schritt für Schritt aufrichten. Verweilen Sie kurz an der Bettkante, nutzen Sie diese Zeit, um ein wenig zu trinken. Bewegen Sie Ihre Füße, um Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen.



*Der Physiotherapeut erklärt die richtige Mobilisation nach der Operation.*



Die regelmäßige Anwendung des Atemtrainers nach der OP ist wichtig.

### Körperpflege, Duschen, Baden

Der Zeitpunkt ab dem Sie wieder duschen können, richtet sich nach Ihrer Wundheilung, sprechen Sie Ihren betreuenden Arzt darauf an. Sie sollten dabei jedoch die Haarpflege (Kämmen, Haare waschen etc.) anfangs von einer Pflegekraft oder einem Angehörigen übernehmen lassen, um die Brustwunde zu schonen. Sollten Sie außerdem Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, beim Pflegepersonal um Unterstützung zu bitten. Nach Ihrer Entlassung dürfen Sie in der Regel auch wieder duschen. Dabei sollten Sie darauf achten, dass das Wasser nicht zu heiß oder zu kalt ist, da zu heißes Wasser den Kreislauf belastet und zu kaltes Wasser die Gefäße verengt.

### Essen, Trinken, Genussmittel

Im Normalfall dürfen Sie alles essen und trinken. Sie sollten dabei aber auf eine ausgewogene Ernährung achten. Trinken sollten Sie mindestens 1,5 l pro Tag (falls nicht anders ärztlich verordnet), am besten ist Mineralwasser mit wenig Kohlensäure.

Achten Sie auf Ihr Gewicht und wiegen Sie sich möglichst regelmäßig. Wenn Sie eine schnelle Gewichtszunahme oder vermehrte Wassereinlagerungen – besonders in den Beinen – bemerken, machen Sie die Pflegekraft oder den Arzt darauf aufmerksam.

Alkohol ist im Normalfall erlaubt, jedoch nur in Maßen. Sie sollten auf keinen Fall rauchen. Rauchen fördert den frühen Bypassverschluss und stellt den Sinn der Bypassoperation in Frage, außerdem verschlechtert das Rauchen auch die Wundheilung durch eine verminderte Durchblutung der Operationswunden.

### Medikamente, Arztbesuche, Arbeitsunfähigkeit

Welche Medikamente Sie weiter einnehmen müssen, ist je nach Fall unterschiedlich. Der behandelnde Arzt wird im Entlassungsbrief eine Empfehlung geben, welche Medikamente Sie einnehmen sollen. Bei Fragen zu bestimmten Medikamenten, wenden Sie sich an den Arzt oder das Pflegepersonal.

Regelmäßige Kontrollbesuche und eventuelle Nachbehandlungen sind sehr wichtig. Empfohlen werden erst vierteljährliche, später jährliche Nachkontrollen mit Belastungs-EKG und Herzultraschall bei Ihrem Hausarzt oder Kardiologen (Herzspezialisten).

Ab wann Sie wieder arbeiten gehen können, richtet sich nach dem Gesamtzustand Ihres Herzens, dem Heilungsverlauf und Ihrem Beruf. Wie lange Sie arbeitsunfähig sind, wird vom Arzt in der Anschlussheilbehandlung oder von Ihrem Hausarzt festgelegt.

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung und alles Gute für die Zukunft!

### Ihr Joho-Team

### Kontakt

St. Josefs-Hospital Wiesbaden  
Herzchirurgie der Universitätsmedizin Mainz am JoHo  
Standortleiterin Dr. med. Nalan Schnelle  
Sekretariat Herzchirurgie  
Tel.: 0611-177-1235

### St. Josefs-Hospital Wiesbaden

Beethovenstraße 20 – 65189 Wiesbaden  
[www.joho.de](http://www.joho.de)



Stand 8/2019 / EDV-Nr.: 3370



einfach  
gut  
sein

## Das Wichtigste nach Ihrer Bypass- oder Herzklappenoperation

### Patienteninformation

St. Josefs-Hospital Wiesbaden  
Beethovenstr. 20  
65189 Wiesbaden

[www.joho.de](http://www.joho.de)

