

## Nach der Entlassung

Auch zu Hause gelten die im Vorfeld erwähnten Empfehlungen:

In den ersten 8 Wochen werden Autofahren (Schulterblick) und Fahrradfahren (Stützaktivität) nicht empfohlen.

Lassen Sie sich im Haushalt unterstützen und achten Sie auf das richtige Heben und Tragen (nicht über 5 kg).

Vermeiden Sie das Anheben der Arme über Kopf. Aber Alltagsbewegungen wie Haare föhnen, Kämmen etc. sind erlaubt.

Um den Druck auf Ihr Brustbein zu minimieren, nutzen Sie einen Schuhanzieher oder legen Sie Ihren Fuß beim Anziehen Ihrer Schuhe auf das gegenüberliegende Knie.

Nach ärztlicher Absprache ist Sport (z.B. in koronaren Herzsportgruppen) nach 2 Monaten wieder erlaubt. Bei Unklarheiten sowie Fragen zu spezifischen Sportarten sprechen Sie sich ebenfalls mit Ihrer\* Ihrem behandelnden Ärztin\*Arzt ab.

## Hygienehinweise

Sorgen Sie für eine ausreichende Körperpflege.

Bitte beobachten Sie die Wunde auf Auffälligkeiten, wie z.B. Rötung, Erwärmung, Austritt von Wundflüssigkeit und Schwellungen. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Fassen Sie die Wunde nicht mit Ihren Händen an.

Benutzen Sie keine Cremes oder spezielle Narbensalben im Wundbereich.

Sie dürfen nach ca. 2 Wochen ohne speziell wasserabweisende Pflaster duschen. Vollbäder sind erst nach 3 Monaten wieder erlaubt. Bitte sprechen Sie darüber mit Ihrer\* Ihrem behandelnden Ärztin\*Arzt.

Für Fragen und weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr therapeutisches Team der Herz- und Thoraxchirurgie

### Kontakt

Universitätsklinikum Münster  
Stationsteam der Klinik für Herz- und Thoraxchirurgie  
T +49 251 83-47421



## Klinik für Herz- und Thoraxchirurgie



## Informationen zum Verhalten nach einer Herzoperation

Informationen für Patient\*innen

*In interdisziplinärer Zusammenarbeit mit der Zentralen Einrichtung Therapeutische Gesundheitsberufe*

# Aufenthalt bei uns

## Liebe\*r Patient\*in,

bei Ihnen wurde eine Operation am Herzen durchgeführt, bei der Ihr Brustkorb eröffnet wurde. Ihr Brustkorb benötigt nun mindestens 8 Wochen, um wieder fest und sicher zusammenzuwachsen. Um Sie in Ihrem Heilungsprozess zu unterstützen, möchten wir Ihnen folgende Informationen und Empfehlungen mit auf den Weg geben.

Ihr Gewebe im OP-Bereich braucht nun Ruhe um zu heilen und es gilt Scher-, Druck- und Zugkräfte auf diesen Bereich zu vermeiden.

Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und verdrehen Sie den Oberkörper nicht gegen das Becken.



Vermeiden Sie das Abstützen mit den Armen, z.B. beim Aufstehen aus dem Bett/Stuhl.



Heben Sie Ihre Arme nicht über 90° (Schulterhöhe).



Heben Sie keine Lasten, die schwerer als 5 kg sind und vermeiden Sie das Öffnen von schweren Türen.

Halten Sie den Oberkörper immer aufrecht und vermeiden Sie Schonhaltungen.

Fixieren Sie das Brustbein mit beiden Händen beim Husten/Niesen und beim Lagewechsel. Dadurch entsteht weniger Bewegung im Brustbein und es kommt zusätzlich zu einer Schmerzreduzierung.



Versuchen Sie die Seit-/Bauchlage beim Schlafen zu vermeiden.

Nehmen Sie die Seitlage nur für den Lagewechsel zum Sitz an die Bettkante ein.

Führen Sie ein intensives Atemtraining durch, um eine gute Lungenbelüftung zu erzielen.

Eine Anleitung erfolgt durch eine/n Physiotherapeut\*in.