

**VERHALTEN  
NACH DER HERZ-OP**



## VERHALTEN NACH DER HERZ-OP

Ziel Ihrer Herzoperation ist es Ihre Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Das bedeutet, dass Sie Tätigkeiten, denen Sie vor der OP nachgegangen sind, auch nach der Operation wieder ausführen können.

Die Entlassung aus dem Krankenhaus erfolgt etwa am sechsten bis zwölften Tag. Je nach Ihrem Wohlbefinden und in Abhängigkeit des Termins für die Anschlussheilbehandlung (AHB) können Sie zunächst nach Hause oder direkt in die Anschlussheilbehandlung gehen.

Eine AHB ist zu empfehlen, da Sie nicht nur körperlich trainiert werden, sondern auch an Schulungen zur Entstehung der Erkrankung und zum Verhalten nach einer Herzoperation teilnehmen können. Dazu gehören zum Beispiel eine Ernährungsberatung, Informationen über Bluthochdruck und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).

Es ist notwendig, in regelmäßigen Abständen, wie beim TÜV am PKW, Untersuchungen Ihres Herzens durchführen zu lassen, mit denen der Operationserfolg überprüft wird. Hierzu werden bei Ihrer Kardiologin bzw. Ihrem Kardiologen etwa ein- bis zweimal im Jahr EKG-, Ultraschall- und Röntgenuntersuchungen durchgeführt. In bestimmten Fällen ist ein Langzeit-EKG indiziert.

Herzkatheteruntersuchungen werden nach der Operation nicht automatisch oder regelmäßig durchgeführt. Erst, wenn erneut Ihre Krankheit betreffende Symptome auftreten und auch andere Untersuchungsergebnisse darauf hinweisen, kann eine Kontrolle durch einen erneuten Herzkatheter sinnvoll sein.

## ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN

FOLGENDE PUNKTE SOLLTEN IN DEN ERSTEN 6 BIS 12 WOCHEN NACH DER OPERATION BEACHTET WERDEN:

- Vermeiden Sie das Heben von Lasten über 5 kg
- Möglichst keine einseitige Belastung (beide Hände bzw. Arme benutzen)
- Schwere Gartenarbeiten vermeiden (graben, hacken, schaufeln, gießen, Hecke schneiden oder Rasen mähen)
- Liegen Sie nicht auf der Seite
- Laufen Sie nicht mit Gehstöcken / Krücken
- Drehbewegungen und Querbewegungen des Oberkörpers vermeiden
- Überkopfarbeiten vermeiden (Wäsche oder Gardinen aufhängen, Tätigkeiten am Hochschrank)
- Vermeiden Sie, die Hand unter den Kopf zu legen
- Stützen Sie sich nicht mit den Händen ab





**INDIVIDUELLE VERHALTENSREGELN  
NACH IHRER OP**

## **KEINE ÜBERBELASTUNG DES BRUSTBEINS**

In den ersten drei bis vier Monaten nach einer Herzoperation verheilt das Brustbein. In dieser Zeit sollten Sie das Brustbein z. B. durch das Tragen schwerer Einkaufstaschen oder Krafttraining nicht überbelasten. Das könnte dazu führen, dass die Brustbeinhälften nicht stabil miteinander verwachsen. Die dadurch entstehende Fehlheilung würde zu einem wiederholten Krankenhausaufenthalt führen, bei dem mit einer erneuten Operation das Brustbein wieder stabilisiert werden muss. Wie alle Operationsnarben kann Ihre Narbe für eine gewisse Zeit nach der Operation noch überempfindlich oder gefühlsgemindert sein. Diese Beschwerden geben sich mit der Zeit. Kommt es zum Austritt von Flüssigkeit, zur Bildung von Schwellungen oder Rötungen der Narbe, dann sollten Sie unverzüglich Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt aufsuchen.

## **WUNDINFEKTIONEN**

Bei Wundinfektion oder Wundheilungsstörung bitte schnellstmöglich bei Ihrer hausärztlichen Praxis melden, um ein Fortschreiten der Infektion zu verhindern und gezielt zu behandeln.

## **DUSCHEN NACH EINER WOCHE**

Bereits wenige Tage nach der Operation können Sie sich mit dem Waschlappen unter Ausparung der Operationswunde waschen. Mit einer speziellen Verbandschutzfolie können Sie auch nach wenigen Tagen duschen. Das Einweichen der Wunde sollte vermieden werden. Es sollte auch keine Creme auf die Wunde aufgebracht werden. Sobald Ihre Operationswunden verheilt sind, dürfen Sie sich wie gewohnt duschen. Ein Bad sollte erst etwa vier Wochen nach Operation genommen werden. Längere Feuchtigkeit im Bereich der frischen Narbe ist zu vermeiden.

## **SAUNA**

Ein Saunabesuch sollte in den ersten drei Monaten vermieden werden. Bitte beachten Sie, dass Sie sich hierbei nicht extremen Temperaturschwankungen aussetzen. Das plötzliche Eintauschen ins eiskalte Wasser verursacht enorme Blutdruckspitzen.

## **KOMPRESSIONSSTRÜMPFE GEGEN ÖDEME**

In den ersten Tagen nach der Operation fördert das Tragen von Kompressionsstrümpfen den Blutrückfluss aus den Beinen. Vor allem bei der Venenentnahme am Bein verhindern Kompressionsstrümpfe das Anschwellen der Beine durch Wassereinlagerungen (Ödeme).

## **SONNENBAD**

Beim Sonnenbad sollte die Narbe mit einer Sonnencreme mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) 50+ eingecremt werden.



## **ARBEITEN**

Haben Sie einen Beruf mit schwerer körperlicher Belastung, dann sollten Sie diesen frühestens drei Monate nach der Operation und nach Absprache mit Ihrem betriebsärztlichen Personal und Ihrer Kardiologin bzw. Ihrem Kardiologen wieder ausüben. Bei körperlich nicht so schweren Tätigkeiten, kann man ca. vier Wochen nach der Entlassung der Anschlussheilbehandlung wieder zur Arbeit gehen. Dies sollte jedoch nach Rücksprache mit der hausärztlichen Praxis erfolgen.

## **ALKOHOL**

Die Wirkung mancher Medikamente wird durch den gleichzeitigen Genuss von Alkohol verstärkt. Dies gilt insbesondere für Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmittel. Wenn Alkohol, dann in Maßen. Insbesondere bei Patient\*innen mit Vorhofflimmern sollte Alkohol vermieden werden.

## **REISEN GUT VORBEREITEN**

Generell steht Reisen nichts entgegen. Besprechen Sie den geplanten Urlaub vorab mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Natürlich ist es weniger risikoreich, in Länder mit einer guten und schnellen medizinischen Versorgung zu reisen, als in solche, in denen ärztliche Hilfe nicht überall und in nicht ausreichendem Maße verfügbar ist. Wichtig ist, dass Sie die für die Dauer der Reise benötigten Medikamente und die dazugehörigen Ausweise mitnehmen. Ein Schriftstück mit Ihren Diagnosen in der jeweiligen Landessprache Ihres Reiseziels oder in englischer Sprache erleichtert gegebenenfalls die Verständigung und ermöglicht im Notfall eine schnellere Hilfe.

## SEX

Der eigentliche Geschlechtsakt hat kaum Einfluss auf die Gefahr eines Herzinfarktes oder eines plötzlichen Herztodes. Ein größerer Risikofaktor sind seelische Belastungen im Umfeld. Es ist ratsam, Ihre momentane Kreislaufbelastbarkeit vor solchen Anstrengungen mit Ihrer hausärztlichen Praxis zu besprechen. In den ersten drei Monaten sollen Praktiken vermieden werden, die Scherkräfte auf das Brustbein ausüben.



## AUTOFAHREN NACH ZWEI MONATEN

Nach einer Herzoperation ist es ratsam, etwa zwei Monate lang aus folgenden Gründen auf das Autofahren zu verzichten:

- Wegen des Gurtes könnte es bei ruckartigem Bremsen selten zu einem instabilen Brustbein kommen.
- Durch evtl. Herzrhythmusstörungen und Blutdruckschwankungen kann es eventuell zu Beeinträchtigungen der Fahrtüchtigkeit kommen.

An längere Fahrten sollten Sie sich langsam gewöhnen.



## RISIKOFAKTOREN VERMEIDEN

### **ERREICHUNG DES NORMALGEWICHTES:**

In der Phase nach der Operation sollten Sie auf eine kalorienreduzierte mediterrane Kost achten. Sportliche Aktivitäten, wie z.B. eine Herzsportgruppe helfen bei der Erreichung des Normalgewichtes.

### **SENKUNG DES CHOLESTERINS:**

Die Absenkung des LDL-Cholesterins ist eine wichtige Säule bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch nach einer Operation sollte der Cholesterinspiegel regelmäßig kontrolliert und therapiert werden. Maßnahmen zur Senkung des LDL-Spiegels sind eine Ernährungsumstellung und eine vermehrte körperliche Aktivität. Gelingt dies nicht, steht zusätzlich eine medikamentöse Therapie zu Verfügung.

### **NIKOTIN- UND ALKOHOLKARENZ:**

Für Raucher\*innen ist die Operation ein guter Anlass, den Nikotinkonsum zu beenden. Das Rauchen stellt nachgewiesenermaßen einen der Hauptrisikofaktoren dar. Eine Herzoperation ist eine einschneidende Situation, sodass Ihnen der Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, leichter fällt. Nikotinabstinenz vermindert das kardiovaskuläre Risiko um bis zu 50%.

### **BLUTHOCHDRUCK (ARTERIELLE HYPERTONIE)**

Der Bluthochdruck sollte vermieden werden. Deswegen ist es wichtig, die verordneten Bluthochdruckmedikamente regelmäßig einzunehmen sowie den Blutdruck täglich selbst zu messen. Mit Ihrer hausärztlichen Praxis können sie so eine optimale Blutdruckeinstellung erreichen.

### **BLUTZUCKER (DIABETES MELLITUS):**

Auch die Einstellung des Blutzuckers ist sehr wichtig. Der HbA1c-Wert sollte unter 6,5% liegen. Mehr als 50% aller Patient\*innen mit koronarer Herzerkrankung haben eine gestörte Glukosetoleranz oder einen Diabetes mellitus. Eine gestörte Glukosetoleranz bedeutet, dass der Körper auf eine Erhöhung des Blutzuckers nach Zuckerezufuhr nicht ausreichend mit Blutzucker senkenden Maßnahmen reagiert.





## INDIVIDUELLES BEWEGungsverhalten

Zusammen mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt sollten Sie die Intensität, mit der Sie sich belasten können, bestimmen und Ihr persönliches Bewegungsprogramm erstellen. Ca. vier Monate nach der Herzoperation sind Ausdauersportarten wie Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Skiwandern besonders geeignet. Dabei sollten Sie sich nur so weit beanspruchen, dass Sie sich während der körperlichen Betätigung ohne Probleme unterhalten können. Extremsportarten z.B. Fallschirmspringen frühestens nach sechs Monaten.

Die Teilnahme an einer Herzsportgruppe ist vor allem für jene Patient\*innen sinnvoll, die sonst im täglichen Leben eher wenig Bewegung haben. Der soziale Faktor einer Herzsportgruppe ist nicht zu unterschätzen, da sich die Betroffenen unter „Gleichgesinnten“ bewegen.



## MEDICLIN Herzzentrum Lahr

Hohbergweg 2, 77933 Lahr

Telefon 0 78 21 925-10 01

Telefax 0 78 21 925-39 10 00

herzchirurgie.hzl@medicin.de



medicin.herzzentrumlahr



Unsere Standorte –  
ein starkes Netzwerk  
medizinischer  
Versorgung.

[www.herzzentrum-lahr.de](http://www.herzzentrum-lahr.de)

- Akuteinrichtung
- Rehabilitations-Zentrum
- Privatklinik
- Pflegeeinrichtung
- Medizinisches Versorgungszentrum

Stand 03/2023