



Leben nach der Herz- Operation

Klinik für
Thorax- und Kardiovaskularchirurgie
Herz- und Diabeteszentrum NRW
Bad Oeynhausen

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie sind nun nach Ihrer Herzoperation wieder zuhause. Zusätzlich zu den Ihnen bereits vorliegenden Informationen, hier noch einmal die wichtigsten Hinweise auf die am häufigsten gestellten Fragen.

Welche Kontrolluntersuchungen sind für mich notwendig?

Nach einer Herzoperation sollten Sie weiterhin regelmäßig Kontrolluntersuchungen durchführen lassen. Die notwendigen Untersuchungen und deren Abstände sollten Sie mit Ihrem Hausarzt/-ärztin oder betreuenden Kardiologen/ Kardiologin festlegen.

In bestimmten Fällen bekommen Sie nach der Herzoperation übergangsweise oder lebenslang Medikamente zur „Blutverdünnung“. Eine Empfehlung hierzu enthält unser Arztbrief. Die Therapie wird durch den Hausarzt/-ärztin durch ganzheitliche Betrachtung aller relevanten Befunde festgelegt.

Beim Auftreten welcher Symptome sollte ich diese umgehend mit meinem behandelnden Arzt oder Ärztin besprechen?

- Fieber, Entzündungen
- neu auftretende oder zunehmende Luftnot bzw. Kurzatmigkeit
- geschwollene Füße
- Blutungsneigung: z.B. vermehrt auftretendes Nasenbluten
- Neu auftretender Brustschmerz
- Herzstolpern/Herzrasen
- Schlecht heilende Wunden

Bei Auftreten eines dieser Symptome sollten Sie dieses baldmöglichst mit Ihrem behandelndem Arzt/Ärztin besprechen.

In den ersten drei Monaten nach der Herzoperation kann es zum Auftreten von Vorhofflimmern (Herzrhythmusstörung) kommen. Zur Behandlung können eine medikamentöse Therapie (u. a. Blutverdünnung) und/oder eine Kardioversion (Verfahren zur Wiederherstellung eines normalen Herzrhythmus) notwendig werden.

Besprechen Sie dies mit Ihrem Hausarzt/-ärztin niedergelassenen Kardiologen/Kardiologin.

Wie verhalte ich mich bei länger anhaltenden Schmerzen?

Die meisten Patienten und Patientinnen berichten über ein Wundgefühl an den Operationsstellen, stärkere Schmerzen sind ungewöhnlich und sehr selten. Wenn Sie einen Monat nach der OP noch unter stärkeren Wundschmerzen oder Knochenschmerzen im Brustbereich leiden oder die OP-Wunde noch nicht vollständig geschlossen ist, besprechen Sie dies mit Ihrem Hausarzt/-ärztin. Er entscheidet dann, ob eine Vorstellung in unserer chirurgischen Ambulanz erforderlich ist (Anmeldung im Sekretariat Prof. Gummert, Tel.: 05731 97-1331).

In Einzelfällen kann es nach der Venenentnahme an den Beinen zu Abflussstörungen oder Schwellungen kommen. Beim Auftreten dieser Beschwerden sollten Sie mit Ihrem behandelndem Arzt über die Behandlungsmöglichkeiten sprechen.

Was muss ich bei zukünftigen Arztbesuchen beachten?

Nach einem Eingriff an den Herzklappen oder bei Menschen mit bestimmten Herzfehlern besteht ein erhöhtes Risiko, an einer Entzündung der Herzklappen (Endokarditis) zu erkranken. Daher ist bei diesen eine vorbeugende Antibiotika-Einnahme vor manchen Eingriffen sinnvoll. Dies gilt insbesondere für medizinische Eingriffe, bei denen vermehrt Bakterien ins Blut gelangen können (z. B. Eingriffe beim Zahnarzt/-ärztin, kleine und größere Operation, z.B. auch beim Urologen/Urologin und Gynäkologen/Gynäkologin).



Die aktuellen Richtlinien zur Endokarditisprophylaxe finden Sie unter <http://www.herzstiftung.de/Endokarditis-Prophylaxe.html>.

Wie belastbar bin ich nach meiner Herz-Operation?

Wie weit man auf Dauer nach der Herzoperation wieder belastbar ist, hängt auch von der Vorschädigung des Herzens und den Begleiterkrankungen ab. Ihre volle Belastbarkeit erreichen Sie in der Regel mehrere Monate nach der Operation.

In den ersten Monaten nach der Operation bestehen noch Bewegungseinschränkungen und eine reduzierte Belastbarkeit. Wenn das Brustbein bei der Operation durchtrennt wurde, braucht es in der Regel einige Monate, um wieder völlig stabil zusammenzuwachsen (wie nach einem „Knochenbruch“).

Was heißt das für die Zeit nach meiner Operation?

Bis zum Abschluss der Wundheilung sollten Sie darauf achten, dass Oberkörperbewegungen möglichst ohne große Last erfolgen. Die Aufnahme körperlich schwerer Arbeit (wie Gartenarbeit, Lasten heben und tragen z.B. Gepäck am Flughafen) sollten Sie vorher mit Ihrem Hausarzt besprechen.

Eine aktive Lebensweise im Rahmen Ihrer individuellen Belastbarkeit ist immer eine sehr gute Unterstützung Ihres Heilungsprozesses. Sicher werden Sie geeignete Sportarten finden, die Ihren eigenen Interessen und Möglichkeiten entgegenkommen.

Es ist in jedem Fall hilfreich, sich nach der Rehabilitation einer ambulanten Herzsportgruppe anzuschließen, um eine nachhaltige Betreuung zu ermöglichen. Diese Gruppen gibt es in ganz Deutschland flächendeckend. Hier geben die Krankenkassen Auskunft über die nächstgelegene Möglichkeit.

Welche psychischen Folgen kann die Herz-Operation für mich haben?

Einige Patienten und Patientinnen berichten von Depressionen nach der Herzoperation. Langanhaltende und intensive Beschwerden wie Niedergeschlagenheit, Antriebsminderung, Interessenverlust, Schuldgefühle, stark verminderte Konzentrationsfähigkeit oder Gedanken an den Tod sollten ernst genommen und behandelt werden, wenn diese Ihren Alltag deutlich erschweren.

Wenn Sie unter einer postoperativen Verwirrung gelitten haben sollten und diese Ihnen Monate nach der OP immer noch zusetzt, gilt es ebenso, sich in fachgerechte Behandlung zu begeben (Niedergelassene Psychotherapeuten/-therapeutinnen, Fachärzte/-ärztinnen für Psychiatrie).

Worauf sollte ich zukünftig im Alltag achten?

Als erfahrener **Schwimmer oder Schwimmerin** starten Sie nach Abschluss der Wundheilung in optimal temperiertem Wasser. Fragen Sie Ihr ärztliches und therapeutisches Team, was für Sie optimal ist.

Mit Besuchen in der Sauna können Sie nach Abschluss der Wundheilung gerne wieder mit diesem Hobby starten. Blutdruck und Blutzucker sollten optimal eingestellt sein. Es empfiehlt sich, in Begleitung zu beginnen. Vorsicht ist lediglich bei sehr extremen Temperaturreizen geboten (etwa Eistauchbäder des ganzen Körpers).

Sexuell befriedigendes Erleben gehört ebenfalls zur Lebensqualität nach einer Herzoperation. Ein verändertes Bild vom eigenen Körper, Operationsnarben und Sorgen um die Herzbelastung lassen einige Betroffene vor der Wiederaufnahme Ihrer sexuellen Aktivität zurückschrecken.

In der Regel können Sie nach wenigen Wochen Ihre sexuellen Handlungen wieder aufnehmen, wenn Sie in den ersten drei Monaten Stellungen einnehmen, die das Brustbein schonen.

Beim **Autofahren** ist es immer nötig, sich anzuschnallen. Es gibt aufgrund der Herzoperation keine Rechtfertigung, auf den Gurt zu verzichten. Prüfen Sie selbst gewissenhaft, am besten zusammen mit Ihrem Hausarzt/-ärztin, ob Sie schon wieder reaktionsschnell und kräftig genug sind, ein Auto selbst zu steuern.

Reisen sind nach Abschluss der Rehabilitation grundsätzlich möglich, sollten aber individuell mit dem Hausarzt/-ärztin abgeklärt werden. Der Aufenthalt in Höhen über 2000 m sollte zunächst stufenweise angepasst werden.

Busfahrten sind wegen der langen Sitzzeiten eher ungünstig, **Bahnfahrten** in der Regel unproblematisch.

Flugreisen sind möglich, in der Druckkabine herrscht ein Druck wie auf 1500 bis 2000 m Höhe. Es ist zu beachten, dass nur ein eingeschränktes Notfallmanagement möglich ist. Einige Fluggesellschaften haben spezielle Haftungsausschlüsse, die möglicherweise zu beachten sind. Beim Gepäcktransport sollten Sie sich jedoch nicht scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

In der Regel sollten Sie nach der Rehabilitation wieder in das **Berufsleben** einsteigen können. Vermeiden Sie aber in den ersten drei Monaten das Heben von schweren Lasten bis die Knochenheilung des Brustbeins abgeschlossen ist.

HDZ NRW: Medizinische Kompetenz und menschliche Nähe

Das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, ist ein international führendes Zentrum zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen. Mit 43.000 Patientinnen und Patienten pro Jahr, davon 14.800 in stationärer Behandlung, gehört das HDZ NRW zu den größten und modernsten Zentren seiner Art in Europa. Das HDZ NRW ist seit 1989 Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Die Professorenschaft des HDZ NRW ist zusätzlich seit 2023 Mitglied der Medizinischen Fakultät OWL der Universität Bielefeld.

In der Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie des HDZ NRW unter der Leitung von Prof. Dr. med. Jan Gummert werden jährlich mehr als 3.500 Patienten am offenen Herzen und den herznahen Gefäßen operiert. Die Klinik ist deutschlandweit führend in den Bereichen Herzklappenoperationen, Herztransplantationen, Kunstherzimplantationen sowie Herzschrittmacher-/ ICD-Eingriffe. Seit 1989 wurden hier mehr als 6.400 Herzunterstützungssysteme implantiert. Mit jährlich über 80 Herztransplantationen (gesamt: über 3.000) ist die Klinik eines der bundesweit größten Herztransplantationszentren. Zu den weiteren Schwerpunkten der Klinik zählen die minimalinvasive Klappen-chirurgie und die Bypasschirurgie am schlagenden Herzen.



HDZ NRW

Herz- und Diabeteszentrum NRW
Universitätsklinik
(Ruhr-Universität Bochum)
Med. Fakultät OWL
(Universität Bielefeld)

Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
Tel 05731 97-0
Fax 05731 97-23 00
info@hdz-nrw.de
www.hdz-nrw.de