



## PATIENTENINFORMATION

EIN PROGRAMM ZUR SCHNELLEREN  
ERHOLUNG NACH WIRBELSÄULEN-OP



## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT!

In den nächsten Tagen ist bei Ihnen ein operativer Eingriff geplant. Diese Broschüre soll ein Leitfaden für Sie rund um die anstehende Operation und die Abläufe während Ihres Krankenhausaufenthaltes sein.

Bitte nehmen Sie sich die Zeit, diese Broschüre aufmerksam zu lesen. Bitte bringen Sie diese Broschüre am Aufnahmetag auf jeden Fall mit in unser Klinikum!

Zur Physiotherapie vor und nach der Operation haben wir eine weitere Broschüre erstellt. Bitte lesen Sie diese ebenfalls sorgfältig durch!

Hier finden Sie:

- Alle wichtigen Telefonnummern Ihrer Ansprechpartner
- Die Abläufe rund um Ihre Operation
- Tipps, wie Sie sich optimal auf Ihre OP vorbereiten können
- Wichtige Hinweise, wie Sie aktiv an Ihrer schnellen Genesung mitwirken können
- Raum für eigene Notizen und Fragen

Diese Broschüre ersetzt nicht das Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt! Zudem steht Ihnen immer unsere FAST-TRACK Assistenz zur Verfügung!

## WAS IST FAST-TRACK UND WELCHE VORTEILE BIETET ES GEGENÜBER HERKÖMMLICHEN OPERATIONSVERFAHREN?

FAST-TRACK bedeutet wörtlich übersetzt „schnelle Schiene“. Unter herkömmlicher Behandlung kommt es häufig zu körperlichen Tiefpunkten, aus denen sich der Patient mühevoll herausarbeiten muss.

Die FAST-TRACK Behandlung verringert die Eingriffe in die normalen Körperfunktionen und damit diese Tiefpunkte.

Die Eckpfeiler des FAST-TRACK sind:

- Besserer Ernährungszustand durch kürzere Nüchtern Zeiten und schnellen, verträglichen Kostaufbau
- Schonendere Operationsmethoden und Anästhesieverfahren
- Effizientere Schmerztherapie, die eine rasche Mobilität und damit stabile Kreislagsituation ermöglicht
- Engere Zusammenarbeit zwischen Patienten, Pflegenden und Ärzten
- Persönlichere und individuellere Betreuung über den Krankenhausaufenthalt hinaus

Für Sie als Patienten hat die FAST-TRACK Behandlung folgende Vorteile:

- Weniger Schmerzen
- Geringere Übelkeit und schnellere normale Ernährung
- Seltener Komplikationen
- Schneller wieder mobil und selbstständig
- Frühere Entlassung aus dem Krankenhaus
- Persönlichere Betreuung



Um die Behandlungsziele zu erreichen und schnell wieder gesund zu werden, ist es wichtig, dass Sie sich aktiv an diesem Programm beteiligen!

## VORBEREITUNG AUF IHRE OPERATION

Bleiben Sie in Bewegung, machen Sie täglich kurze Spaziergänge. Eventuell erhalten Sie ein spezielles Übungsprogramm, das Sie regelmäßig durchführen sollten.



Täglicher Spaziergang  
und Übungen

Stoppen Sie Ihr Rauchverhalten möglichst 4 Wochen vor der Operation. Hilfen hierzu können Sie bei Ihrem Hausarzt oder bei Ihrer Krankenkasse erfragen.



4 Wochen vor der OP  
das Rauchen einstellen

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Ab dem Vortag Ihrer OP dürfen Sie keinen Alkohol mehr trinken.



Kein Alkohol vor der OP

## VORBEREITUNG AUF IHRE OPERATION

Bereiten Sie sich bereits vor der OP auf Ihre Rückankunft zuhause vor. Vielleicht benötigen Sie nach Ihrer Entlassung vorübergehend Unterstützung durch Familie oder Freunde.



Hilfe nach der OP



Ihre Entlassung erfolgt zwischen 5 und 7 Tage nach der OP!

Wenn Sie vorerkrankt sind, könnte es eventuell erforderlich sein, einen Facharzt aufzusuchen, eventuelle Medikamenteneinstellung zu überprüfen oder Voruntersuchungen durchführen zu lassen. Dieses wird im Gespräch mit dem behandelnden Chirurgen und Narkosearzt besprochen.

## DIE FAST-TRACK-SPRECHSTUNDE VOR DER OPERATION

Sie werden in der Sprechstunde Ihre Fast-Track-Assistenz kennenlernen. Als zentraler Ansprechpartner rund um Ihre Operation wird sie Ihnen den Inhalt dieser Broschüre, die anstehenden Schritte des Fast-Track-Programms erläutern sowie Ihre individuellen Bedürfnisse erfragen.

Der Operateur klärt Sie über die bevorstehende Operation auf, wird Sie untersuchen und zu Ihrem Gesundheitszustand, Medikamenten und Allergien befragen.

Sie erhalten von der Fast-Track-Assistenz zudem 3 Portionen einer kohlenhydratreichen Trinklösung, die Sie vor der Operation einnehmen müssen.

## AUFNAHME UND OPERATIONSTERMIN

Sie erhalten im Rahmen des Aufklärungsgespräches eine Terminbestätigung.

Normalerweise werden unsere Patienten am Tag des Operationstermins einbestellt. Bedenken Sie bitte, dass Operationszeit oder Operationsplan bedingt durch Notfälle verschoben werden können.

Stat. Aufnahme am: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_  
um: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ Uhr



## WANN MUSS ICH DIE OPERATION ABSAGEN:

Bei einem Infekt!



Bei Fieber oder Unwohlsein!



Bei einer Schwangerschaft!



Bitte rufen Sie in diesem Fall Ihren Chirurgen oder Ihre Fast-Track-Assistenz zeitnah an. Wir werden gegebenenfalls einen neuen Operationstermin vereinbaren!

## PHYSIOTHERAPIE

Die Physiotherapie hat für den Operationserfolg eine große Bedeutung. Falls erforderlich, erhalten eine Broschüre mit speziellen physiotherapeutischen Übungen, die Sie regelmäßig durchführen müssen. Diese dienen zur Stärkung und Vorbereitung auf den operativen Eingriff!

Führen Sie die physiotherapeutischen Übungen regelmäßig und gewissenhaft durch!

## ERNÄHRUNG

Der Ernährungszustand spielt für die Operation eine wichtige Rolle. Deshalb wird Ihnen die Fast-Track-Assistentin einige Fragen dazu stellen. Dabei geht es insbesondere um den BMI (Body Mass Index, berechnet aus Größe und Gewicht) den Gewichtsverlauf und darum, wieviel Sie in den letzten Wochen essen konnten.

Wenn Sie untergewichtig sind, Gewicht verloren haben oder nur wenig essen können, wird die Fast-Track-Assistenz mit einer Ernährungsberaterin und dem Operateur Kontakt aufnehmen. Diese werden Sie dann bezüglich der Ernährung beraten und Ihnen ggf. eine Trinklösung mitgeben, die Sie bis zur Operation stärken soll.

## ESSEN UND TRINKEN AM TAG VOR IHRER OP

Sie dürfen normale Kost zu sich nehmen und sollten mindesten 1,5 l trinken, jedoch keinen Alkohol.



Ab Mitternacht bzw. spätestens 6 Stunden vor Beginn der OP dürfen Sie nichts mehr essen.



Wenn möglich sollten Sie am Tag vor der OP kalorienreiche Getränke ohne Kohlensäure (z. B. Apfelsaft oder Eistee) zu sich nehmen. Dies ist wichtig, um den Kohlenhydratspeicher des Körpers optimal aufzufüllen. Zu diesem Zweck erhalten Sie auch eine spezielle kohlenhydratreiche Trinklösung, von der Sie abends 4 Packungen trinken sollen.



Bis zwei Stunden vor der Operation dürfen Sie noch klare Flüssigkeiten trinken (ausgenommen Milch, kohlensäurehaltige und alkoholische Getränke).



Bevor Sie sich auf den Weg ins Krankenhaus machen, sollten Sie 2 weitere Packung der kohlenhydratreichen Trinklösung zu sich nehmen.



Anschließend bitte nichts mehr trinken!

## BENÖTIGE ICH ABFÜHRENDE MEDIKAMENTE?

In einigen Fällen kann es notwendig sein, dass Ihr Darm vor der Operation mithilfe von Abführmitteln gereinigt werden muss.

Manche Patienten benötigen vor der Operation noch einen kleinen Einlauf zur Reinigung des Enddarmes. Dies wird nach Ihrer Ankunft im Klinikum kurz vor der Operation durchgeführt.



## WAS MUSS ICH MIT IN DIE KLINIK BRINGEN?

Diese Broschüre und das Patiententagebuch

☐

Ihre Krankenversicherungskarte

☐

Bademantel, Hausschuhe, festes Schuhwerk  
(Freizeit oder Sportschuhe, evtl. mit Klettverschluss)

☐

Komfortable, legere Kleidung, Unter- und Nachtwäsche, Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste, Rasierzeug und ggf. Ohrstöpsel

☐

Brille, Kontaktlinsen mit den dazugehörigen Pflegemitteln, Hörgerät

☐

Gehhilfen falls benötigt

☐

Medikamente (möglichst in Originalverpackung)

☐

Bitte lassen Sie Wertgegenstände, Schmuck  
oder Kreditkarten zu Hause!

## VOR DER ABFAHRT IN DIE KLINIK

Nehmen Sie zu Hause eine Dusche oder ein Bad.



Ziehen Sie anschließend frische Kleidung an.



Bitte tragen Sie keine Körperlotionen oder Pflegeprodukte auf Ihre Haut auf.



Bitte tragen Sie kein Makeup oder Nagellack.



Bitte rasieren Sie sich nicht im Bereich der geplanten Operation.



Legen Sie all Ihren Körperschmuck ab und lassen Sie ihn möglichst zu Hause.



Nehmen Sie wie gewohnt Ihre Schmerzmedikation ein oder die Vorab mitgegebenen Schmerzmittel



## ANKUNFT IN DER KLINIK



Die genaue Ankunftszeit wird Ihnen im Vorfeld mitgeteilt.

Unter Umständen wird nochmals eine Blutabnahme durchgeführt. Unsere Pflegekräfte werden Ihnen helfen, sich für die anstehende Operation vorzubereiten.

Die Pflegekraft wird Ihnen einige allgemeine Fragen zu Ihrem Wohlbefinden stellen.

Sie werden ein Krankenhaushemd anziehen.

Die Pflegekraft sorgt dafür, dass Ihre persönlichen Gegenstände an einem sicheren Ort verwahrt werden.

## TRANSPORT IN DEN OP



Ein Mitarbeiter Ihres zuständigen OP-Teams wird Sie am Morgen der Operation persönlich begrüßen, letzte noch offene Fragen mit Ihnen klären und ggf. die Eingriffsstelle auf Ihrer Haut markieren. Dies dient der Erhöhung der Patientensicherheit im Operationssaal.

Sie werden vom OP-Transportdienst in die Holding-Area gebracht.

In einem speziellen Vorbereitungsraum werden dann alle Vorkehrungen für Ihre Narkose und zur lokalen bzw. regionalen Betäubung getroffen.



## NACH DER OPERATION IM AUFWACHRAUM



Nach der Operation werden Sie in den Aufwachraum gebracht. Von dort werden Sie so bald wie möglich auf die Normalstation oder eine Überwachungsstation verlegt.

Im Aufwachraum werden folgende Dinge durchgeführt:

Puls, Blutdruck und Körpertemperatur werden überprüft.

Unter Umständen wird eine Sauerstoffmaske auf Ihre Nase aufgelegt, um Ihnen das Atmen zu erleichtern.

Während der Operation wurde ein Urinkatheter gelegt, um Ihre Urinausscheidung zu kontrollieren.

Eine Anästhesie-Pflegekraft wird regelmäßig nach Ihrem Befinden und Ihren Schmerzen fragen, um Ihnen Schmerzmittel zu verabreichen, falls Sie diese benötigen.

Die Dauer der Behandlung auf der Überwachungs- / Intensivstation hängt von Ihrem postoperativen Verlauf ab. Sobald es möglich ist, werden Sie auf die Normalstation verlegt.

Auch auf der Überwachungs- oder Intensivstation dürfen Sie Besuch empfangen.

## SCHMERZBEHANDLUNG NACH DER OPERATION

Für Ihre Erholung nach der Operation ist es ausgesprochen wichtig, dass Sie möglichst schmerzfrei sind. Denn dadurch können Sie:

- Leichter atmen und tiefer Luft holen
- Sich leichter bewegen und aufstehen
- Besser schlafen
- Sich schneller erholen
- Sich besser mit Dingen beschäftigen, die wichtig für Sie sind (z. B. Lesen, Musik hören)

Die Schmerzkontrolle nach der Operation kann prinzipiell über zwei verschiedene Wege durchgeführt werden.

### Peridural-Katheter oder andere Schmerzkatheter

Peridural-Katheter oder Schmerzkatheter sind sehr feine Schläuche, die unter lokaler Betäubung oder während der OP in Ihren Rücken eingelegt werden. Über eine Pumpe werden darüber ständig Schmerzmedikamente abgegeben. Durch Drücken eines Knopfes an der Pumpe wird bei Bedarf eine zusätzliche Dosis Schmerzmittel abgegeben.

### Schmerzmittelgabe

Die Schmerzmittelgabe in Tabletten, als Tropfen oder als intravenöse Verabreichung wird nach Ihrem persönlichen Bedarf eingestellt.

## DIE SCHMERZEN SOLLTEN EIN FÜR SIE ERTRÄGLICHES AUSMASS NICHT ÜBERSCHREITEN!

Durch die verabreichten Schmerzmittel besteht keine Gefahr einer Abhängigkeit!

### Schmerzskala

Um Ihre Schmerzen optimal zu behandeln, werden Sie regelmäßig nach der Stärke Ihres Schmerzes auf einer Skala von 0–10 befragt.

kein											extremer
Schmerz											Schmerz
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Das Ziel der Schmerzbehandlung ist, dass die Schmerzen durch Sie gut vertragen werden können. Die Schmerzen sollten soweit reduziert werden, damit Sie aufstehen, sich bewegen und gut Luft holen können.

Idealerweise sollten die Schmerzen einen gefühlten Wert von 3 nicht überschreiten!

Bitte informieren Sie die zuständige Pflegekraft oder die Fast-track Assistenz, wenn Ihre Schmerzen das erträgliche Ausmaß überschreiten!

## GENÜGENDE BEWEGUNG IM KRANKENHAUS

Wenn Sie nach der OP lange im Bett liegen, kann dies zu Lungenentzündungen oder Thrombosen führen.

Beim erstem Aufstehen wird Ihnen die Pflege oder Physiotherapie behilflich sein. Beachten Sie dazu auch die eigene Physiotherapie-Broschüre!

Sie sollten aber im Bett bereits mit einigen Übungen beginnen und diese während des ganzen Krankenhausaufenthalts fortführen.

### Beinübungen

Drehen Sie Ihre Füße von rechts nach links.



Ziehen Sie Ihre Füße im Sprunggelenk an und Drücken Sie die Füße danach wieder hinunter.



Strecke Sie Ihre Beine aus und ziehen Sie sie wieder an.



Wiederholen Sie diese Beinübungen so oft wie möglich, mindestens aber vier bis fünf Mal pro Stunde!

## NACH DER OP

Aus dem Aufwachraum werden Sie auf die Überwachungs- / Intensivstation oder die Normalstation verlegt.

Mit Hilfe der Pflegekräfte setzen Sie sich bereits am OP-Tag in einen Stuhl. Ziel ist es, am Operationstag mindestens  $\frac{1}{4}$  Stunde im Stuhl zu sitzen.



Sie werden am Tag der Operation bereits Flüssigkeiten, Energiedrinks und evtl. auch feste Kost zu sich nehmen.



Sie dürfen und sollen 3 x täglich für etwa 15–30 Minuten Kaugummi kauen, um Ihre Verdauung anzuregen.



Führen Sie Ihre Beinübungen durch. Beginnen Sie mit Atem- und Hustenübungen, um einer Lungenentzündung vorzubeugen.



Wenn möglich stehen Sie mit Hilfe der Pflegekräfte vor dem Bett oder gehen einige Schritte.



## WAS PASSIERT AM TAG 1 NACH IHRER OPERATION?

In aller Regel wird Ihr Urin-Katheter (wenn nicht schon am OP-Tag geschehen) in den Morgenstunden entfernt.

Danach sollten Sie für den Toilettengang aufstehen und das Badezimmer aufsuchen.

Sobald Sie problemlos trinken können, können wir die Flüssigkeitszufuhr durch Ihre Vene stoppen.

Mit Unterstützung der Pflegekräfte werden Sie mindestens zwei Mal pro Tag einen kleinen Spaziergang über den Flur der Station durchführen. Das hilft Ihnen, Muskelschwäche und Venenthrombosen vorzubeugen.



### Verhalten

Versuchen Sie, mindestens vier Stunden am Tag außerhalb des Bettes zu verbringen (Lehnstuhl, Spaziergänge, Korridor, Aufenthaltsraum).



Nehmen Sie keine Mahlzeiten mehr im Bett ein. Bitte sitzen Sie während der Mahlzeiten am Tisch!



Wiederholen Sie tagsüber Ihre Atem- und Hustenübungen mehrmals pro Stunde!

## Mahlzeiten

Sie dürfen Flüssigkeiten, leichte Kost sowie energiereiche Trinknahrungen zu sich nehmen. Sobald dies gut vertragen wird, wird der Kostaufbau weiter gesteigert. Kauen Sie drei Mal pro Tag für 15–30 Minuten Kaugummi, um Ihre Darmaktivität zu stimulieren.



Trinken ist heute wichtiger als Essen!



## Schmerzen

kein  
Schmerz

extremer  
Schmerz

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Melden Sie Ihrer Pflegekraft, wenn die Schmerzen ein für Sie erträgliches Ausmaß überschreiten.

Bitte nehmen Sie Ihre Schmerzmittel auch dann ein, wenn Sie keine oder nur geringe Schmerzen haben!

## WAS PASSIERT AM TAG 2–4 NACH DER OPERATION?

Spazieren Sie auf dem Stationsflur mindestens 3 x pro Tag entlang.

Wir werden Sie dazu ermuntern, jeden Tag etwas mehr spazieren zu gehen.



### Verhalten

Wenn möglich, halten Sie sich möglichst viel außerhalb des Bettes auf, am 2. Tag mindestens 6 und am 3. Tag mindestens 8 Stunden.



Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten sitzend am Tisch ein.

Für Toilettengänge, zum Waschen und zum Duschen benutzen Sie bitte das Badezimmer. Je mehr Sie sich außerhalb des Betts aufhalten, desto besser!



### Mahlzeiten

Sie erhalten nun bekömmliche Mahlzeiten. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihnen das angebotene Essen bekommen wird, lassen Sie es weg!

Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeiten zu sich! Kauen Sie auch weiterhin 3x täglich je 15–30 Minuten Kaugummi.





## Schmerzen

kein Schmerz					extremer Schmerz					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Melden Sie Ihrer Pflegekraft, wenn die Schmerzen ein für Sie erträgliches Ausmaß überschreiten.

Periduralkatheter oder Schmerzkatheter sollten am 3. Tag nach der Operation entfernt werden. Sie erhalten vorübergehend weitere Schmerztabletten. Nehmen Sie diese regelmäßig ein, auch wenn Sie keine oder nur geringe Schmerzen haben.

## Aktiv sein

Versuchen Sie, Ihre körperlichen Aktivitäten weiter zu steigern, normal zu essen und so wenig Zeit wie möglich im Bett zu verbringen.

Beachten Sie die physiotherapeutischen Übungen und führen diese regelmäßig durch!

## WAS PASSIERT AN DEN TAGEN 4 – 7 NACH DER OPERATION?

Sie sollten mit Hilfe 3 x pro Tag einige Schritte gehen.

Wir werden Sie dazu ermuntern, jeden Tag etwas mehr zu gehen und sich länger außerhalb des Bettes aufzuhalten.



### Verhalten

Wenn möglich, halten Sie sich so lange wie möglich außerhalb des Bettes auf, mindestens jedoch sechs bis acht Stunden pro Tag.



Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten sitzend am Tisch ein.

Für Toilettengänge, zum Waschen und zum Duschen benutzen Sie bitte das Badezimmer. Je mehr Sie sich außerhalb des Betts aufhalten, desto besser!



Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeiten zu sich! Kauen Sie auch weiterhin 3x täglich je 15–30 Minuten Kaugummi.



## Schmerzen

kein Schmerz					extremer Schmerz					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Melden Sie Ihrer Pflegekraft, wenn die Schmerzen ein für Sie erträgliches Ausmaß überschreiten.

## Aktiv sein

Versuchen Sie, Ihre körperlichen Aktivitäten weiter zu steigern, normal zu essen und so wenig Zeit wie möglich im Bett zu verbringen.

## Entlassung

Wenn Sie gute Fortschritte machen, können sie bereits nach 4 – 7 Tagen aus der Klinik entlassen werden!

## PLANUNG DER ENTLASSUNG AUS DEM KRANKENHAUS

Sie können das Krankenhaus verlassen, wenn folgende Ziele erreicht sind:

Ihre Schmerzen sind mit Schmerztabletten unter Kontrolle. Sie haben die physiotherapeutischen und die Mobilisationsziele erreicht. Ihr Magen-Darm-Trakt funktioniert (das heißt Sie können Essen und Trinken und Sie haben Wind- und Stuhlabgang).

## VERHALTEN ZUHAUSE NACH DER ENTLASSUNG



Manchmal können Komplikationen auch mehrere Tage nach der Operation auftreten. Sehr selten geschehen diese zu Hause. Es ist jedoch wichtig, dass Sie wissen, was normal ist und wann Sie die Fast-Track-Assistenz bzw. Ihren Chirurgen anrufen müssen.

## WUNDSCHMERZEN

Wundschmerzen sind nichts Ungewöhnliches nach einer Operation. Sie können für eine gewisse Zeit anhalten. Bei Entlassung erhalten Sie Schmerzmittel. Nehmen Sie die verordneten Schmerzmedikamente in der verordneten Dosis so lange, bis Ihre Schmerzen nachlassen.

Falls Sie die Schmerzmedikamente nicht gut vertragen (z. B. Sodbrennen, Magenschmerzen, Durchfall) rufen Sie uns bitte an.

Wenn Ihre Wundschmerzen unter den verordneten Schmerzmedikamenten nicht nachlassen, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrem Operateur oder der Fast-Track-Assistentin.

Bei starken und plötzlich auftretenden Wundschmerzen suchen Sie sofort – und zwar egal, ob tagsüber oder nachts – unsere Notaufnahme auf!

## Die Hautnaht

Es ist nichts Ungewöhnliches, wenn die Hautnaht nach der Operation etwas gerötet erscheint und das Berührungsempfinden im Bereich der Narbe für ein bis zwei Wochen gestört ist.

## DUSCHEN UND BADEN

Waschen Sie den Bereich der Narbe vorsichtig mit klarem Wasser, benutzen Sie dort keine Seife und keine Bürsten.

Duschen dürfen Sie ab dem 7. Tag nach der Operation!  
Baden dürfen Sie frühestens 2 Wochen nach der Operation!



## WUNDKONTROLLEN

Die Wundkontrollen werden zunächst durch Chirurgen aus unserem Team im Rahmen der poststationären Kontrolle in unserer Sprechstunde durchgeführt.

Normalerweise benutzen wir selbstauflösende Hautnähte, bei denen keine Fadenentfernung notwendig ist. Sollte bei Ihnen ein anderes Nahtmaterial benutzt worden sein, wird dies durch unsere Chirurgen oder Ihren Hausarzt in der Sprechstunde 10–12 Tage nach der Operation entfernt.

Wundinfektionen können auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus auftreten.

Frühe Anzeichen einer Wundinfektion sind Schmerzen, Rötung, Wärme sowie Ausfluss aus der Wunde. Rufen Sie uns in diesem Fall bitte an oder suchen Sie die unsere Notfallambulanz auf!

## Magen-Darm-Funktion

Es ist möglich, dass Sie in den ersten Wochen nach der OP etwas Durchfall haben oder verstopft sind. Mit der Zeit sollten diese Symptome jedoch verschwinden.

Manche Schmerzmedikamente verursachen Verstopfung. Falls dies ein Problem wird, versuchen Sie etwas mehr Flüssigkeit zu sich zu nehmen und bewegen Sie sich ausreichend.

## AKTIV SEIN ZU HAUSE

Bewegung hilft Ihrem Körper, sich rasch von der Operation zu erholen und das Herz-Kreislaufsystem zu kräftigen. Sie sollten versuchen, zu Hause täglich mehrere kleine Spaziergänge zu machen.

Beginnen Sie mit kleinen Distanzen und steigern Sie Länge und Intensität vorsichtig, bis Sie Ihren normalen Aktivitätsgrad wieder erreicht haben.

Oft treten zu Hause noch einige Schwierigkeiten im Haushalt auf. Ihre Familie und Ihre Freunde können Ihnen zum Beispiel helfen bei:

- Begleitung nach Hause
- Unterstützung bei den ersten Spaziergängen
- Kochen und Einkaufen
- Hausputz
- Wäsche waschen

## Arbeiten nach der Operation

Die Entscheidung, wann Sie nach der Operation wieder arbeiten gehen können, werden Sie gemeinsam mit Ihrem Hausarzt fällen. Ihr Hausarzt wird Ihnen auch eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber ausstellen. Die Dauer der Arbeitsunfähigkeit richtet sich dabei nach der Art der Operation und Ihrem Beruf.



## WANN MUSS ICH MEINEN CHIRURGEN ODER MEINE FAST-TRACK-ASSISTENZ ANRUFEN?

Sie werden nach der Entlassung aus dem Klinikum einmal von unserer Fast-Track-Assistenz angerufen, damit wir uns nach Ihrem Wohlbefinden erkundigen können.

Wenn Sie jedoch eines der folgenden Symptome bei sich bemerken, rufen Sie uns sofort an oder suchen Sie sofort unsere Notfallambulanz auf:

Ihre Wunde schmerzt, wird rot und ist überwärmt, möglicherweise fließt dort etwas Flüssigkeit aus. Dies können Hinweise auf eine Wundinfektion sein.

Sie haben Fieber (mehr als 38°C).

Sie müssen erbrechen und können nicht mehr Essen und Trinken.

Sie haben trotz Einnahme von Schmerzmitteln zunehmend Schmerzen.

FAST-TRACK-ASSISTENZ  
Klinik für Neurochirurgie  
Bereich Wirbelsäulenchirurgie

Telefon rund um die Uhr: 0821/400-2113

E-Mail: [fta.neurochirurgie@uk-augsburg.de](mailto:fta.neurochirurgie@uk-augsburg.de)

montags – bis freitags von 08:00 bis 14:00 Uhr  
Telefon: 0821/ 400-2732

## RAUM FÜR FRAGEN UND NOTIZEN

[illegible]

## FRAGEN UND NOTIZEN

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



**GOPOM GmbH**  
Gesellschaft für Optimierte PeriOperatives Management  
40547 Düsseldorf  
Tel.: 0211 1583 3570  
info@gopom.de

