

Plus.

Ihr Plus an Information



Alle Informationen zu Ihrer ambulanten Operation

 Plus. erklärt...

Was ist Eigenbluttherapie?

Bleiben Sie in **Bewegung!**

...mit Ihrem individuellen Trainingsplan für zu Hause!

Seiten 4-10

Alle Informationen zu Ihrer ambulanten Operation

Seite 4	Eine Operation steht an
Seite 5	Sichere Narkose
Seite 6	Gut vorbereitet sein...
Seite 7-8	Der Operationstag
Seite 9	Nachsorge
Seite 10	Checkliste
Seite 13	Wichtige Telefonnummern



toPlus.

Inhalt

Seite 11

toPlus. erklärt...

Was ist Eigenbluttherapie?

Seite 12

Bleiben Sie in Bewegung!

...mit Ihrem individuellen Trainingsplan für zu Hause.

Alle gemeinsam... für Ihre Gesundheit!

Arzthelferin
Orthopädietechnik
Ergotherapeut
Operateur Radiologe
Patient
Krankengymnast
OP-Schwester
Anästhesist
Hausarzt



Alle Informationen zu Ihrer ambulanten Operation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Erkrankung oder Verletzung festgestellt, die einen operativen Eingriff erforderlich macht. Für den erfolgreichen Ablauf der Operationsvorbereitung, der Operationsdurchführung und der Nachbehandlung sollen nachfolgende Informationen dienen.

Eine Operation steht an...

Im Vorfeld besprechen wir mit Ihnen die geplante Operation ausführlich. Hierbei gehen wir auf die Operationstechnik, die voraussichtlich verwendeten Implantate (z.B. Schrauben oder Fadenanker), die Nachbehandlung inklusive etwaiger Hilfsmittel und Entlastungs- bzw. Teilbelastungsphasen, voraussichtliche Heilungsdauer und auch die Dauer der voraussichtlichen Arbeitsunfähigkeit ein.

Bei Eingriffen am Bein/Fuß sind häufig Gehstützen nach der Operation erforderlich. **Trainieren Sie bereits zu Hause den Gang mit Stützen** – auch die Treppe. Dies erleichtert Ihnen das Aufstehen nach der Operation und den Nachhauseweg unter Entlastung des operierten Beines erheblich. Probieren Sie ebenso das Sitzen im Auto vorab aus, am besten auf der Rückbank mit hochgelegtem Bein.

Im Vorfeld sollten Sie uns insbesondere bzgl. der **Schmerzmitteltherapie** nach der Operation auf bestehende Unverträglichkeiten/ Allergien, Magen-Darm-Beschwerden/-erkrankungen sowie Herz-, Leber- oder Nierenerkrankungen informieren.

Aufgrund der Art und des Umfangs der geplanten Operation sowie des Ausmaßes der Ruhigstellung und/oder Entlastung erfolgt eine Einstufung des Thromboserisikos an Hand von Leitlinien. Wichtig ist zusätzlich das individuelle Risiko hierfür – hier sind frühere Thrombosen, bekannte Gerinnungsstörungen, die Einnahme von Verhütungpräparaten/ „Pille“ und starkes Rauchen zu nennen. In Zusammenschau dieser Faktoren wird entschieden, ob und wie lange eine medikamentöse **Thromboseprophylaxe** notwendig ist. Bitte halten Sie sich streng an die ggf. empfohlene konsequente Anwendung der Spritzen – eine Beinvenenthrombose ist eine potentiell lebensgefährliche Komplikation!

Bei vorliegenden internistischen Erkrankungen/ vorhandener Dauermedikation sollten Sie zusätzlich mit Ihrem Hausarzt über die geplante ambulante Operation sprechen.

Denken Sie bei der Planung der Operationstermines daran, daß an diesem Tag eine Betreuungsperson zu Hause verfügbar sein muss (in der Regel ein erwachsenes Familienmitglied, Bekannte).

Vorgespräch...

Was ist geplant...?

Narkose in sicheren Händen.

Liebe Patientinnen und Patienten,

Die Narkose (Allgemeinanästhesie) ist so sicher wie nie!

Dies liegt an modernen Medikamenten und Geräten, die eine exakte Steuerung der Narkose ermöglichen. Und daran, dass wir im Team ausschließlich Fachärzte für Anästhesiologie und erfahrene Anästhesie-Pflegekräfte sind.

Vor Ihrer Operation machen wir uns im Rahmen des Aufklärungsgespräches und der Voruntersuchung ein umfassendes Bild von Ihnen und Ihren Bedürfnissen im Bezug zur geplanten Operation.

Anhand Ihrer Informationen und der Erfordernisse für den Eingriff erstellen wir einen Behandlungsplan, der von vielen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gewicht und Vorerkrankungen sowie dauerhafter Medikamenteneinnahme abhängig ist.

Während der Narkose, die einen schlafähnlichen Zustand ohne Schmerzempfinden darstellt, überwachen wir standardisiert Ihre Vitalparameter und optimieren diese, sofern notwendig.

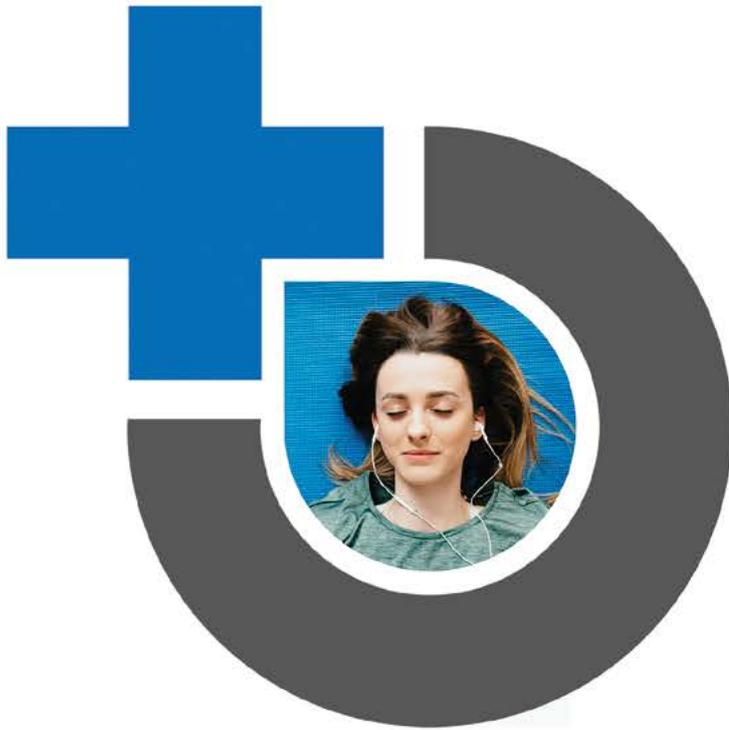
Zusätzlich können wir auf Wunsch mittels innovativer Technik die Narkosetiefe bestimmen und so Ihre Narkose noch verträglicher und risikominimiert für Sie gestalten - sprechen Sie uns hierzu gerne an!

Regelhaft betäuben wir den OP-Bereich zusätzlich durch ein regionales Verfahren. Hierbei suchen wir mittels Ultraschall den versorgenden Nerven auf und umspülen diesen mit einem Lokalanästhetikum. Dies hat zwei positive Effekte: Während der Operation können wir die Dosierung Ihrer Narkosemedikamente und somit auch mögliche Nebenwirkungen reduzieren. Des weiteren benötigen Sie nach der Operation dann nur wenige weitere Medikamente, um den postoperativen Schmerz zu reduzieren. Bei manchen Operationen kann diese Betäubungsform allein, also ohne Narkose, ausreichend sein.

Da Sie selbst zum Erfolg Ihrer Behandlung wesentlich beitragen, bitten wir Sie, die Ihnen ausgehändigten Verhaltensregeln rund um Ihre OP zu beachten und sich bei weiteren Fragen jederzeit an uns zu wenden!



**Praxis für Anästhesiologie
Dr. Süs & Kollegen**



Am Tag vor der Operation....

Damit die Wartezeiten am Operationstag für Sie möglichst kurz sind, sprechen wir mit Ihnen die **Einbestellzeiten zur Operation** ab.

Hierzu erhalten Sie **am Vortag einen Anruf** des OP-Personals. Sollten wir Sie nicht erreichen können, so melden Sie sich bitte spätestens um 17:30 Uhr telefonisch in der Praxis unter der **Telefonnummer 0611 99272-0**.

Bitte bedenken Sie, dass die Dauer einer Operation nicht immer genau vorhersagbar ist und haben Sie Verständnis, wenn doch einmal Wartezeiten nach Ihrer persönlichen Einbestellzeit entstehen. Nehmen Sie sich ggf. ein Buch oder Musik mit Kopfhörern mit.

Der Operationstag - bitte beachten sie folgendes:

Am Operationstag dürfen Sie **6 Stunden vor der Operation** nichts essen, nicht rauchen und kein Kaugummi kauen. Gerne dürfen Sie noch bis 2 Stunden vor der Operation schluckweise Wasser (keine Milch, keinen Kaffee!) trinken. Über die Einnahme oder das Weglassen Ihrer üblichen Medikamente spricht der Narkosearzt im Vorfeld mit Ihnen.

Duschen Sie sich vor der Operation, aber **cremen Sie sich bitte nicht ein**. Das OP-Gebiet muss entfettet sein. Verzichten Sie auf die eigene Rasur im OP-Gebiet – dies verursacht Mikroverletzungen und begünstigt die Keimbesiedlung. Wir entfernen soweit notwendig die Behaarung im OP-Gebiet mit einem sog. Clipper.

Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie aus hygienischen Gründen bitte **auf Nagellack und Kunstnägeln verzichten**, insbesondere bei Operationen an den Füßen oder Händen. Achten Sie auf **saubere und gekürzte Nägel**.

Bitte tragen Sie am OP-Tag **bequeme und weite Kleidung** (z.B. Trainingsanzug, Jogginganzug, Hemd/Jacke mit Reißverschluss etc.), so dass diese auch über dicke Verbände passen, sowie festes Schuhwerk (z.B. Turnschuhe).

Lassen Sie Ihren **Schmuck** und Wertgegenstände bitte zu Hause. Evtl. nicht abnehmbare **Eheringe** müssen auf der zu operierenden Seite entfernt sein (ggf. durch Juwelier).

Melden Sie sich zur vereinbarten Zeit in unserem Ambulanten OP-Zentrum im 1. Stock (Klingel) und nehmen in der Wartezone Platz, bis Sie zur OP-Vorbereitung aufgerufen werden.

Gerne können Sie sich für die Wartezeit im OP-Vorbereitungsraum und bei Regionalanästhesieverfahren auch für die Zeit während der Operation einen **MP3-Player/Smartphone im Flugmodus! und Kopfhörer** mitbringen.

Bringen Sie bitte eine **Kleinigkeit zum Essen** nach der Operation für sich mit (Brezel, Brot). Getränke stellen wir Ihnen zur Verfügung.

Unsere Standards. Für Ihre Sicherheit.

sich Zeit geben.

viel trinken.

gesund werden.

hochlegen.

dem Körper vertrauen.

kühlen.

schonen.

Nach der Operation...

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Genesung. So erholen Sie sich insgesamt schneller.

Bitte denken Sie daran, dass aufgrund der Narkose/Medikamentengabe oder durch mögliche Kreislaufprobleme Ihre Wahrnehmung/Reaktionszeit bis zu 24h nach dem Eingriff eingeschränkt sein kann.

Ihre Entlassung nach der ambulanten Operation erfolgt daher nur mit einer erwachsenen Begleitperson. Teilen Sie uns bitte im Vorfeld den Namen und die telefonische Erreichbarkeit Ihres Abholers schriftlich mit. Sorgen Sie im Vorfeld dafür, daß Sie die ersten **24h nach der Operation nicht alleine** zu Hause sind.

Außerdem gilt es zu beachten, daß Sie **24h nach der Narkose nicht verkehrstüchtig** sind. Führen Sie kein Fahrzeug, keine Maschinen, treffen Sie auch keine wichtigen privaten/geschäftlichen Entscheidungen oder leisten vertragliche Unterschriften. Ihre Geschäfts- und Kritikfähigkeit ist möglicherweise eingeschränkt.

Hatten Sie eine **Nervenblockade des Armes oder Beines**, so sind Sie bis zur vollständigen Wiederherstellung der normalen Sensibilität bereits entlassungsfähig. Achten Sie aber bitte darauf, dass Ihr Arm/Bein einschließlich der Hand/des Fußes unempfindlich gegenüber mechanischen und thermischen Verletzungen ist.

Bitte nehmen Sie in den ersten 24h keine zusätzlichen Beruhigungs- oder Betäubungsmittel ein und trinken Sie keinen Alkohol.

Nach der Operation am Bein/Fuß bietet es sich an, bei der Abholung im PKW hinten zu sitzen, mit gestrecktem Bein auf der Rückbank. Ihr Abholer kann im Hof parken, falls erforderlich, für die Zeit der Einsteigens, auch auf der schraffierten Fläche.

Lagern Sie Ihren Arm/ Ihr Bein/ Ihren Fuß zu Hause bitte hoch! Lagern Sie ein oder zwei Kissen darunter. Vermeiden Sie langes Sitzen oder Stehen in den ersten Tagen.

Kühlen Sie die OP-Region regelmäßig. Auch bei dicken Verbänden kommt ein kühlender Effekt zum Tragen. Legen Sie die Kühlkompressen nicht direkt auf die Haut und achten Sie darauf, daß der Verband nicht durchnässt. Kühlen Sie max 10-15 Minuten am Stück.

Notfallnummer Operateure
0173-6610234



Sollte eine **Drainageflasche** (Redon, Saugflasche) verwendet worden sein, so versuchen Sie diese bitte **niemals** zu **leeren** oder den Schlauch zu entfernen!

Nehmen Sie bitte bedarfsgerecht, aber großzügig die verordneten Schmerzmittel bis zur angegebenen Maximaldosierung, insbesondere in der ersten Nacht. Vergessen Sie nicht die **Hochlagerung und Kühlung** - dies trägt ebenfalls enorm zur **Schmerzlinderung** bei.

Durch die Narkose- oder Schmerzmittel kann Ihr Kreislauf Probleme machen. **Stehen Sie langsam auf** und gehen Sie die ersten Wege in Begleitung.

Bei jeglichen Problemen z.B. mit Verband, Schienen, Nachblutungen, Blau-/ Weißfärbungen der Finger oder Zehen, massiver Schwellung, neu! aufgetretenen Gefühlsstörungen oder außergewöhnlich starken Schmerzen **kontaktieren Sie bitte die Notfallnummer der Operateure**. Sie können Ihr Problem dann entweder direkt mitteilen oder auf die Mailbox sprechen - bitte vergessen Sie in diesem Fall nicht, Ihre eigene Telefonnummer anzugeben!

Nachsorge

Ein bis zwei Tage nach der Operation haben Sie einen Termin zur **ersten Kontrolle**. Ggf. wird eine Drainage entfernt und/oder der Verband gewechselt.

Hinweise zur OP-Wunde: In den kommenden Tagen bis zum Fadenzug (je nach Operation zwischen dem 8. und 12. postoperativen Tag) sollte **ca. 2x/ Woche ein Verbandswechsel mit Wundkontrolle** erfolgen.

Manchmal kann dieser auch durch Sie selbst oder den Hausarzt erfolgen, wenn z.B. die Entfernung zu unserer Praxis zu groß ist. Wir werden dies im Vorfeld situationsgerecht mit Ihnen besprechen und entsprechende Termine mit Ihnen vereinbaren. Bei Besonderheiten/Problemen sind wir natürlich jederzeit kurzfristig Ihr Ansprechpartner. Achten Sie auf **trockene Wundverhältnisse**. Insbesondere in den ersten Tagen sollte der Verband/die Wunde/die Naht nicht nass werden. Eine Desinfektion ist bei gesunden Wundverhältnissen in der Regel nicht erforderlich. Sie sollten mit einliegendem Nahtmaterial **nicht baden oder Schwimmen, auch die Verwendung von Salben oder Cremes sollte unterbleiben, solange das Nahtmaterial noch nicht entfernt wurde**.

Nach Fadenzug kann geduscht und gebadet werden sowie Wund- und Heilsalben oder Narbengels dünn aufgetragen werden. Ein regelmässiges Massieren der Narbe macht diese weicher. Sollten Sie zu überschießender **Narbenbildung** neigen, so kann eine **Stosswellenbehandlung** im Verlauf die Bildung des derben Narbengewebes hemmen. Sprechen Sie Ihren Operateur gerne darauf an.

Nehmen Sie die **Schmerzmittel bedarfsgerecht** ein. Es ist nicht notwendig, eine bestimmte Zeit nach der Operation eine feste Dosis einzuhalten. Bei Ausnahmen wird Sie ihr Operateur darauf hinweisen. Dennoch sollten Sie gerade in den ersten Tagen nach dem Eingriff im Rahmen der Maximaldosierung großzügig damit umgehen.

**Wir sind
für Sie
da!**

Hinsichtlich der evtl. verordneten **Thromboseprophylaxe mit den Heparinspritzen hingegen gibt es keine Flexibilität**. Bitte halten Sie sich hier genau an die Vorgaben Ihres Operateurs.

Ob und ab wann nach der Operation **Behandlungen wie Lymphdrainage, Physio- oder Ergotherapie** erforderlich sind, erläutert Ihnen Ihr Arzt meist schon im Vorfeld. In der Regel ist es hilfreich, wenn Sie schon **vorab entsprechende Behandlungstermine bei einem entsprechenden Therapeuten anfragen**. Dies gilt insbesondere für die Ergotherapie, da hier häufig Engpässe auftauchen und sonst ein verzögerter Nachbehandlungsbeginn in Kauf genommen werden muss.

Für den Erfolg einer Operation müssen alle Beteiligten an einem Strang ziehen: Operateur, Physiotherapeut als auch Sie selbst. Unterstützend und essenziell für Ihre rasche Genesung sind auch **Eigenübungen zu Hause**. Gerne stellen wir Ihnen einen individuellen Übungsplan zusammen. Mehr Informationen finden Sie in dem Artikel „Bleiben Sie in Bewegung!“ hinten in dieser Broschüre.

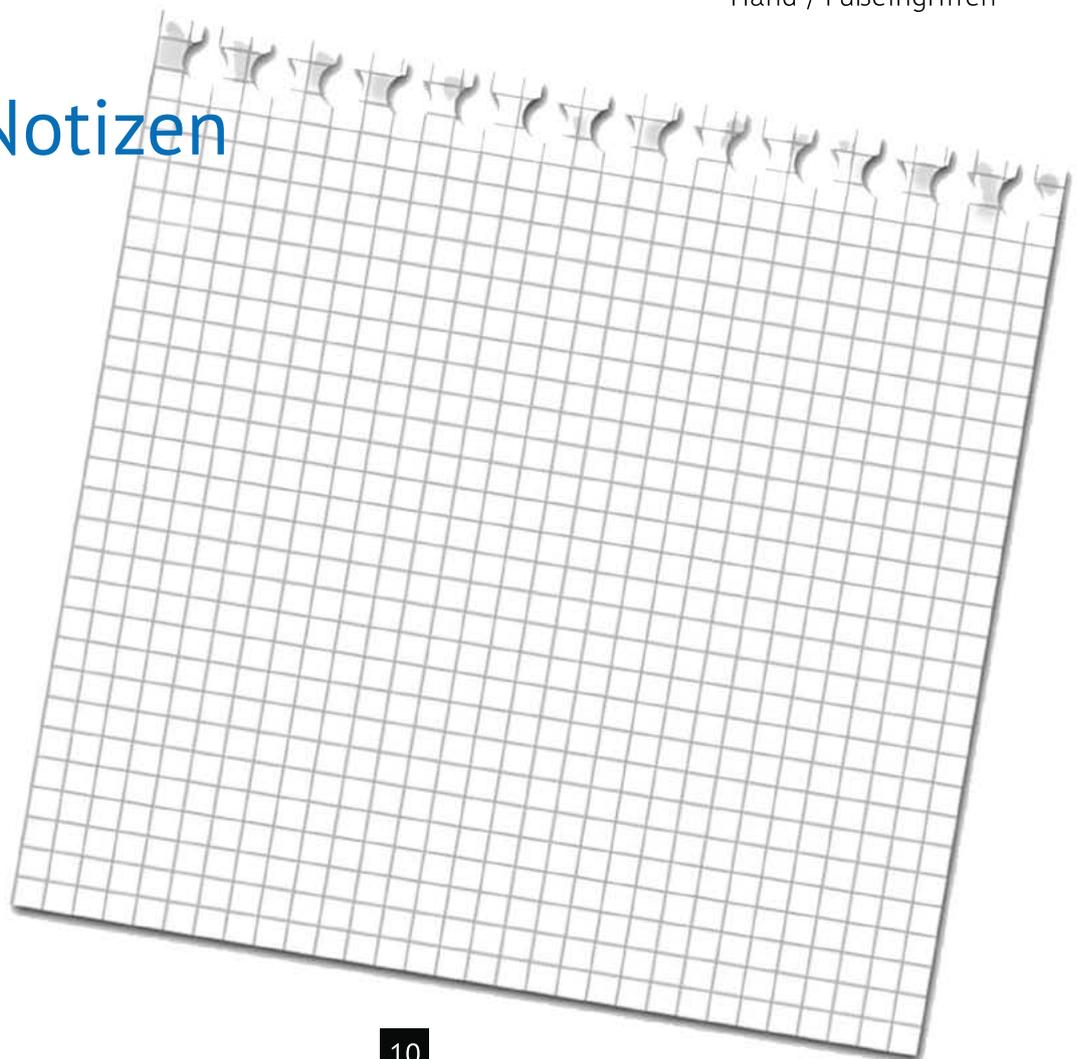
Wir wünschen Ihnen gute Genesung!

Ihr Team des Orthopaedicum Wiesbaden

Ihre Checkliste

- ☒ Hilfsmittel (Gehstützen, Schienen, Walker, Verbandsschuhe etc) vorhanden/ besorgt.
- ☒ Schmerzmedikamente und ggf. Thromboseprophylaxe-Spritzen vorhanden/ besorgt.
- ☒ Abholer/ Begleitperson organisiert – Telefonnummer des Abholers bekannt
- ☒ Krankenkassenkarte
- ☒ Bequeme, weite Kleidung /wenn möglich Reißverschluss oder Knopfleiste vorne
- ☒ Kleines Frühstück (Brezel, Brot) für den Aufwachraum
- ☒ Unterschriebene Einverständniserklärung zur Operation
- ☒ Ggf. fehlende Befunde, Bild-CD (z.B. MRT), Allergiepass, wichtige Medikamente (z.B. Asthmaspray, Insulin o.ä.)
- ☒ Music-Player/ Kopfhörer oder Buch/ Zeitschrift
- ☒ Nüchternheit (mind. 6h)
- ☒ Sauberkeit (Duschen) – kein Eincremen! – saubere u. gekürzte Nägel ohne Nagellack bei Hand-/ Fußeingriffen

Ihre Notizen





Alle wichtigen Kontakte auf einen Blick

ORTHOPAEDICUM
Wiesbaden

Praxis für Orthopädie, Unfallchirurgie u. Sportmedizin
Ambulantes OP-Zentrum
Friedrichstraße 29 - 65185 Wiesbaden
Telefon 0611 99272 0
Email info@orthopaedicum-wiesbaden.de

Apotheken-Notdienst in Ihrer Nähe:

- www.apotheken-umschau.de
- www.aponet.de >Notdienstsuche
- www.dasoertliche.de >Notapotheken

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Telefonnummer 116 117

Zentrale Rettungsleitstelle
Telefonnummer 19222

Krankentransport

- medimobil
Telefonnummer 0611 333399
- medicflex
Telefonnummer 0800 9988112
- DRK Rettungsdienst
Telefonnummer 0611 46870

Mein Hausarzt:

.....

Telefonnummer

.....

Praxis für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin

ORTHOPAEDICUM

Wiesbaden

Praxis für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin
Ambulantes OP-Zentrum
Friedrichstraße 29 - 65185 Wiesbaden
Telefon 0611 99272 0
Email info@orthopaedicum-wiesbaden.de

