



Fast Track – optimale Rehabilitation nach Operationen im Bauch- und Brustraum

Patienteninformation



Alfried Krupp Krankenhaus

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

in den nächsten Tagen erfolgt bei Ihnen in unserem Haus eine Operation in der Bauch- oder Brustkorbhöhle. Nach diesem chirurgischen Eingriff ist es unser Ziel, Ihnen eine schnelle und unkomplizierte Rehabilitation zu ermöglichen.

Neben der bestmöglichen, meist minimal invasiven Operationstechnik („Schlüsselloch-OP“), tragen auch die OP-Vorbereitung und die Nachsorge zu einer möglichst schnellen und vollständigen Erholung bei. Um dies zu erreichen, müssen zahlreiche Faktoren vor, während und nach der Operation berücksichtigt werden. Es ist daher sehr wichtig, dass Sie bereits vor dem Eingriff gut informiert sind. Durch Ihre körperliche Fitness und die Optimierung Ihres Ernährungszustandes können Sie sich optimal auf ihre anstehende Operation vorbereiten.

In unserem Haus verfolgen wir das Konzept der „schnellen Rehabilitation“ – im Fachjargon „Fast Track“ genannt. Das bedeutet, dass das Klinikteam und Sie vor und nach einer Operation gleichermaßen intensiv daran arbeiten, eine komplikationsarme und schnelle Erholungsphase zu erreichen. Denn nach einem Eingriff in der Brustkorb- oder Bauchhöhle, insbesondere bei Operationen an Speiseröhre, Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm gibt es eine Reihe von Ursachen, die zu einer Erkrankung verschiedener Organsysteme führen können. Stressreaktion des Körpers, Schmerzen, lange Bettruhe, Unterkühlung während der Operation, Darmlähmung, Übelkeit und Erbrechen nach der Narkose oder lange Fastenzeit vor und nach der Operation können zum Beispiel Lungenentzündungen, Herzrhythmusstörungen, vorübergehende Zuckererkrankungen, Störung der Nierenausscheidung und auch Verwirrheitszustände bei älteren Menschen begünstigen.

Ziel der schnellen Rehabilitation ist es, diese Komplikationen zu vermeiden. Dies gelingt, wenn wir gemeinsam konsequent die Regeln einer schnellen Rehabilitation anwenden.

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Behandlungsteam der Klinik für
Allgemein- und Viszeralchirurgie

Fast track: Ihre Schritte zum Erfolg

Vorbereitung zur Operation und Prähabilitation

Vor einer Operation besprechen wir mit Ihnen ausführlich das Konzept der schnellen Rehabilitation „Fast Track“. Durch eine gemeinsam geplante OP-Vorbereitung (Prähabilitation) wird in der wichtigen Phase vor dem Eingriff eine Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit und Stoffwechsellage angestrebt. Ihre behandelnden Ärzte achten darauf, dass möglichst viele Risiken schon vor der Operation ausgeschlossen werden. Typische Risikofaktoren für OP-Komplikationen sind ein schlecht eingestellter Diabetes mellitus, übermäßiger Nikotinkonsum, wenig körperliche Bewegung oder Infekte der Atemwege. Wir legen deshalb in der Vorbereitungsphase viel Wert darauf, dass Sie sich intensiver bewegen und bewusster ernähren. Zudem prüfen wir durch einen Nasen und Rachenabstrich eine mögliche Vorbelastung mit Hospitalkeimen, um Sie selbst, Ihr Umfeld und andere Patienten zu schützen.

Vermeiden von Stress

Stressauslösende Faktoren sollten vor der Operation minimiert werden. Das beginnt mit einer ausführlichen Aufklärung über die Erkrankung, die Behandlung und den konkreten Ablauf der



Operation. Aus diesem Grund versuchen wir Sie frühzeitig vor einer Operation zu informieren und zu schulen.

Optimale Schmerztherapie

Schmerzen sind nach einer Operation nicht vollkommen vermeidbar, aber sie können durch geeignete Maßnahmen erträglich gemacht werden. Eine wirkungsvolle Form der Schmerztherapie bei größeren Eingriffen mit Bauchschnitt, ist die Periduralanästhesie. Diese wird über einen Schmerzmittelkatheter in Rückenmarksnähe durchgeführt und vermindert sowohl Übelkeit und Erbrechen als auch das Risiko einer Darmlähmung. Bei minimal invasiven Operationen ist in der Regel eine einmalige Gabe eines Schmerzmittels über den rückenmarksnahen Spinalkanal ausreichend. Zusätzlich erfolgt während der Operation eine Infiltration der Bauchdecke mit einem Lokalanästhetikum (TAP-Block).

Schonende chirurgische Techniken

Wir wählen Operationsmethoden aus, die Ihren Körper bestmöglich schonen und das Zugangstrauma zur Bauch- bzw. Brusthöhle reduzieren. Wann immer es geht, nutzen wir minimal invasive Verfahren wie die robotisch-assistierte Chirurgie und vermeiden große Schnitte. Wenn der Eingriff es erlaubt, versuchen wir auf Wunddrainagen, Katheter und Magensonden zu verzichten oder entfernen diese nach der Operation schnellstmöglich.

Frühmobilisation

Selbst kurze Phasen von Bettlägerigkeit gehen mit einem erhöhten Risiko für Lungenentzündung, Thrombosen oder Embolien einher. Sie können aktiv mithelfen diese zu vermeiden: Stehen Sie bereits möglichst direkt nach der Operation auf, halten Sie sich tagsüber außerhalb des Bettes auf und trainieren Sie mit dem Triflow-System Ihre Lungenfunktion.

Frühzeitige Ernährung

Damit Energiereserven nicht abgebaut werden und Ihr Körper nicht zu sehr austrocknet, sollten Sie, sofern nicht anders besprochen, bis zwei Stunden vor der Operation klare Flüssigkeiten zu sich nehmen, beispielsweise gesüßten Tee.

Je nach Operationsverfahren können Sie bereits am Abend nach der Operation wieder etwas trinken. Feste Nahrung erhalten Sie oft bereits einen Tag nach der Operation. Achten Sie darauf, nur leichte Kost zu sich zu nehmen. Nudeln und Kartoffeln sowie Reisgerichte sind gute Energieträger. Auf tierische Fette und faserreicher Kost sollte Sie nach größeren Operation möglichst verzichten. Zur möglichen Auswahl der Speisen erhalten Sie von uns konkrete Empfehlungen. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu unserer Ernährungsberatung her.

Vermeidung von Darmlähmung und Übelkeit

Bis auf wenige Ausnahmen wird der Darm vor einer Operation nicht mehr wie früher vollständig gereinigt. In einzelnen Fällen (Dickdarm-Operationen) wird aus operationstechnischen Gründen eine Darmspülung durchgeführt. Zusätzlich ist zur Vermeidung von lokalen Infektionen eine orale Antibiotikagabe am Tag vor der Operation sinnvoll.

Damit der Darm nach der Operation schnell anfängt zu arbeiten, sollten Sie möglichst früh wieder anfangen zu kauen und zu essen. Das Kaugummi-Kauen und der Genuss von Kaffee sind ausdrücklich erwünscht.

Es werden nach Möglichkeiten alle Medikamente vermieden, die den Darm träge machen oder die zu Übelkeit führen.

Damit Sie schnell wieder nach Hause dürfen

Der gesamte Ablauf nach der Operation wird überwacht und Ihren Bedürfnissen angepasst. Ziel ist es, die genannten Risiken zu minimieren, damit Sie nach Ihrer Operation schnell genesen. Der Entlassungstermin wird individuell mit Ihnen zusammen festgelegt. Für mögliche Angebote und Hilfestellungen unseres Sozialdienstes sprechen Sie bitte Ihre behandelnden Ärzte bei der Visite an, zum Beispiel, wenn Sie Unterstützung für eine Anschlussheilbehandlung, geriatrische Rehabilitation, oder häusliche Pflege benötigen.

Kontakt

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Prof. Dr. med. Marco Niedergethmann
Chefarzt

Alfried Krupp Krankenhaus
Rüttenscheid
Alfried-Krupp-Straße 21
45131 Essen

Sekretariat
Janine Zimpel
Telefon 0201 434-2535
Telefax 0201 434-2379
chirurgie@
krupp-krankenhaus.de

Alfried Krupp Krankenhaus
Steele
Hellweg 100
45276 Essen

Sekretariat
Beate Beckefeld
Telefon 0201 805-1840
Telefax 0201 805-2184
chirurgie@
krupp-krankenhaus.de

info@krupp-krankenhaus.de
www.krupp-krankenhaus.de