

## **Auf die Beine, fertig, los!**

**Bewegung ist die beste Medizin –  
besonders nach einer Lungen-OP**

Thoraxchirurgische Abteilung

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit diesem Programm können Sie die Folgen einer Lungenoperation schneller überwinden.

Nach einer offenen oder minimalinvasiven Lungenoperation sind die häufigsten Symptome vor allem leichte bis mittlere Wundschmerzen, eine vorübergehend eingeschränkte Atmung und allgemeine Erschöpfung. Jeder Mensch erholt sich unterschiedlich schnell. Manche brauchen etwas mehr Zeit als andere. Diese Empfehlungen sind keine starren Vorgaben, sondern basieren auf unserer langjährigen Erfahrung. Sollte Ihr postoperativer Verlauf anders als erwartet sein, werden wir gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Vorgehen besprechen. Uns ist es wichtig, dass Sie sich zügig erholen und so bald wie möglich zu Ihrem gewohnten Alltag zurückkehren können. Diese Empfehlungen sollen Ihnen dabei helfen.

## Schmerzen

Eine Schmerztherapie ist wichtig und kein Komfort. Ziel ist es, dass Sie schmerzfrei tief einatmen können, um Komplikationen wie eine Lungenentzündung zu vermeiden. Beim Aufstehen, Husten oder Niesen können Schmerzen auftreten, die sich jedoch durch gezielte Maßnahmen lindern lassen. Unser Pflegeteam wird Ihnen zeigen, wie Sie diese Situationen möglichst schmerzarm meistern können. Die medikamentöse Schmerztherapie ist speziell auf Patientinnen und Patienten nach einer Lungenoperation abgestimmt. Sie besteht aus einer Basistherapie und einer Bedarfsmedikation. Die Basistherapie erhalten Sie automatisch in kleinen Tütchen ans Bett und sie sollte von Ihnen in den vorgesehenen Zeitintervallen eingenommen werden. Bitte lassen Sie in den ersten 48

Stunden keine Einnahme aus. Sollten Sie darüber hinaus noch Schmerzen haben, die das tiefe Einatmen erschweren, wenden Sie sich bitte zeitnah an unser Pflegeteam. So können wir durch zusätzliche Bedarfsmedikation die Schmerztherapie optimieren. Dies ist wichtig für Ihre Erholung und die Vermeidung von Komplikationen.

## Lungenfunktion

Nach einer Lungenoperation ist Ihre Atmung besonders wichtig für die Genesung. Sie erhalten von uns einen Atemtrainer, mit dem Sie regelmäßig üben sollten. Dies unterstützt die Erweiterung der Lungen und beugt Komplikationen wie einer Lungenentzündung vor. Unser Team zeigt Ihnen die richtige Anwendung. Bereits ab dem Aufwachraum sollten Sie den Atemtrainer regelmäßig benutzen (siehe auch Checkliste). Den Erfolg können Sie an Ihrer Sauerstoffsättigung erkennen.

## Essen und Trinken

Nach der Lungenoperation kann Ihre Magen-Darm-Funktion in den ersten zwei bis drei Tagen gestört sein, zum Beispiel durch Übelkeit, Appetitlosigkeit, Blähungen oder das Ausbleiben von Stuhlgang. Die Erholung des Magen-Darm-Trakts beginnt schrittweise und kann durch verschiedene Maßnahmen unterstützt werden.

Schon im Aufwachraum können Sie zunächst schluckweise trinken und dann allmählich die Menge steigern (siehe Checkliste). Bei Übelkeit oder Erbrechen behandeln wir dies umgehend.

Bitte essen Sie am Anfang langsam und kauen Sie gut. Am Tag nach der Operation können Sie wieder regelmäßig essen, aber bitte in kleinen Portionen. Vermeiden Sie stark blähende Speisen, essen Sie aber grundsätzlich das, worauf Sie Appetit haben. Abends erhalten Sie bei Bedarf ein leichtes Abführmittel.

## Bewegung (siehe auch Checkliste)

Nach der Operation fühlen Sie sich vermutlich erschöpft. Dennoch ist Bewegung sehr wichtig für Ihre Genesung. Sie unterstützt Herz-Kreislauf-, Lungen- und Magen-Darm-Funktion sowie den Stoffwechsel.

Außerdem beugen Sie so Blutgerinnseln vor und fördern eine ausreichende Lungenbelüftung und schnelle Genesung.

Am **OP-Tag** können Sie, sofern Sie nicht zu spät zurückkehren, mit Unterstützung an der Bettkante sitzen oder einige Schritte im Zimmer gehen.

Ab dem **1. Tag** nach der Operation begleitet Sie eine Pflegekraft auf längeren Wegen im Flur. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie am Nachmittag auch eigenständig einige Male über den Flur gehen – vielleicht etwa 1.500 Schritte (ca. ein Kilometer, ca. 25 Minuten langsames Gehen).

Ab dem **2. Tag** sollten Sie möglichst viel Zeit außerhalb des Bettes verbringen, zuerst im Zimmer und auf dem Flur, bis Sie nach erfolgreicher Darmentleerung mit dem Treppensteigen beginnen können. Wenn Sie möchten, können Sie auch kurz nach draußen gehen (bitte bei der Pflege anmelden).

Wenn möglich, nehmen Sie Ihre Mahlzeiten am Tisch ein. Vergessen Sie nicht, immer wieder Ruhephasen einzulegen. Wenn Sie es schaffen, können Sie das Spazierpensum vom 1. Tag gern verdoppeln.

Ab dem **3. Tag** empfehlen wir, Bewegung und Ruhe im Wechsel fortzusetzen und vielleicht schon 5.000 Schritte zu schaffen.

## Warum Bewegung nach der OP wichtig ist

Nach einer Lungenoperation ist frühes Aufstehen und Gehen ein entscheidender Bestandteil Ihrer Genesung. Bewegung hilft:

- die Lunge wieder zu entfalten,
- das Risiko für Komplikationen wie Pneumonie oder Thrombose zu senken,
- schneller wieder Kraft zu gewinnen.

## Medikamente

Um eine sinnvolle medikamentöse Therapie anzubieten, bitten wir Sie um Transparenz bei der Medikamenteneinnahme. Ihre persönliche Hausmedikation wird von unserer Apotheke tagesaktuell gestellt. Des Weiteren erhalten Sie täglich auf Sie angepasste Schmerzmedikamente. Wir bitten Sie, spezielle Hausmedikamente für drei Tage mitzubringen, damit wir diese zunächst für Sie bestellen können.

## Besuchszeiten

Ihre Angehörigen können Sie gerne jederzeit besuchen kommen. Unsere Besuchszeiten sind täglich von 10.00 bis 20.00 Uhr.

Umfangreiche ärztliche Gespräche können in dieser Zeit leider nicht ungeplant stattfinden. Sollten Sie dennoch Fragen an die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt haben, wenden Sie sich bitte an das thoraxchirurgische Sekretariat. Die Kolleginnen kümmern sich um ein zeitnahes Gespräch.

## Speisenangebot

Unsere Küche bietet täglich wechselnde Speisen an und versorgt Sie gut während Ihres Krankenhausaufenthalts. Nahrungsunverträglichkeiten und bevorzugte Ernährungsformen klären Sie bitte bei der Aufnahme.

### **Essenszeiten:**

**Frühstück: 8.00 Uhr**

**Mittagessen: 12.00 Uhr**

**Abendessen: 17.30 Uhr**

## Zimmerverteilung

Auf unserer Station befinden sich nur Zweibettzimmer. Wir sind stets bemüht, die Zimmeraufteilung altersgerecht zu gestalten, leider ist dies jedoch nicht immer möglich. Einzelzimmer stehen aufgrund der Stationsgröße nicht immer frei zur Verfügung. Bei Fragen oder Wünschen können Sie uns jederzeit ansprechen.

# Stationsalltag

Um Ihnen ein besseres Verständnis für unseren Stationsablauf zu vermitteln, werden im Folgenden die Schichten genauer erklärt. Des Weiteren finden Sie hier auch unsere wichtigen Zeiten, damit es möglichst zu einem reibungslosen Tagesablauf kommt.

## Frühdienst (6.00 – 14.15 Uhr)

- 6.00 – 6.45 Uhr: Übergabe von Nachtdienst an Frühdienst
- ab 7.00 Uhr: Mobilisation und Atemtraining
- 8.00 Uhr: Visite, evtl. Blutentnahmen, evtl. Drainagezug, Frühstück
- ab 9.00 Uhr: Unterstützung Körperpflege, Krankengymnastik
- ab 11.00 Uhr: Evtl. ärztliche Untersuchungen/ Diagnostik
- ab 12.00 Uhr: Mittagessen, Atemtraining

## Spätdienst (13.15 – 21.30 Uhr)

- ab 15.00 Uhr: Visite, Mobilisation, Atemtraining
- 17.30 Uhr: Abendessen
- ab 18.30 Uhr: Abenddurchgang, Mobilisation, Atemtraining

## Nachtdienst (20.45 – 6.45 Uhr)

- Ab 22.00 Uhr: Nachtdurchgang ca. alle zwei Stunden



## Ablauf vor der OP

Sofern Sie einen Tag vor der OP bereits stationär aufgenommen werden, gilt für Sie Folgendes:

- Pflegerische Aufnahme
- Medikamenten-Konsil
- Anästhesie-Konsil, Diagnostik
- Chirurgische Aufklärung, Blutentnahme

Der Spätdienst wird beim Abenddurchgang offene Fragen klären sowie Ihr OP-Outfit bereitlegen.

Sollten Sie erst am OP-Tag aufgenommen werden, gilt für Sie Folgendes: Die Vorbereitung erfolgte bereits im Vorfeld und letzte Fragen konnten bereits geklärt werden. Achten Sie bitte selbstständig auf die besprochenen Nüchternzeiten, entfernen Sie bereits zu Hause Ihren Schmuck, setzen Sie keine Kontaktlinsen ein und lassen Sie große Wertgegenstände/-sachen zu Hause. Des Weiteren rasieren Sie bitte Ihren Oberkörper einschließlich der Achselhöhlen. Bitte seien Sie pünktlich zum vereinbarten Termin auf Station.

## Ablauf nach der OP

Je nach Operation kann es sein, dass Sie nach der OP noch mindestens eine Nacht auf der Intensivstation verbringen müssen. Falls dies der Fall ist, so können sich ihr Angehörigen unter folgender Nummer über ihren Zustand erkundigen: 09131 85-48484

Erstmobilisationen sollen nach einer OP nur mit einer Pflegekraft erfolgen, da es sonst zu Kreislaufproblemen kommen kann. Zugänge und Drainagen werden sobald wie möglich entfernt, damit Sie sich leichter fortbewegen können.

# Checkliste zur besseren Erholung

## Am Tag der OP (nach der OP)

- Atemtraining 5 x alle 30 Minuten
- Inhalation mind. 2 x am heutigen Tag
- Erstmobilisation mit Pflegepersonal
- Trinkversuch
- Aktives Abhusten alle 60 Minuten

## Am 1. Tag nach der OP

- Trinken Sie heute mind. 1,5 Liter Wasser (in Absprache).
- Atemtraining 15 x alle 60 Minuten
- Inhalation mind. 4 x pro Tag
- Aktives Abhusten alle 60 Minuten

## Ab 2. Tag nach der OP

- Trinken Sie heute mind. 2 Liter Wasser (in Absprache).
- Streben Sie mind. 1.500 Schritte an.
- Atemtraining 15 x alle 60 Minuten
- Inhalation mind. 4 x pro Tag
- Aktives Abhusten alle 60 Minuten

## Am 3. Tag nach der OP

- Streben Sie heute bis zu 5.000 Schritte an.
- Nutzen Sie nach Absprache mit den Ärztinnen und Ärzten das Ergometer.



## Entlassungstag

Wann Sie entlassen werden, wird meist am Vortag in der Visite entschieden, letztlich aber immer nach einer Blutentnahme am Entlassungstag.

Sie können gegen Mittag abgeholt werden, sobald Sie Ihren Arztbrief erhalten haben. Letzte Fragen können noch in einem ärztlichen Entlassungsgespräch gestellt werden.

Medikamente und Verbandsmaterialien für die ersten Tage erhalten Sie von den Pflegekräften bei einem pflegerischen Entlassungsgespräch.

Über Feedback und Verbesserungsvorschläge freuen wir uns sehr und würden es begrüßen, wenn Sie den ausliegenden Folder („Lob, Kritik und Anregungen“) ausfüllen würden.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt, alles Gute für die Operation, baldige Genesung und für zu Hause nur das Beste!

**Ihr Team der Station B0-1  
des Chirurgischen Zentrums**

# So finden Sie uns

## Mit dem Bus

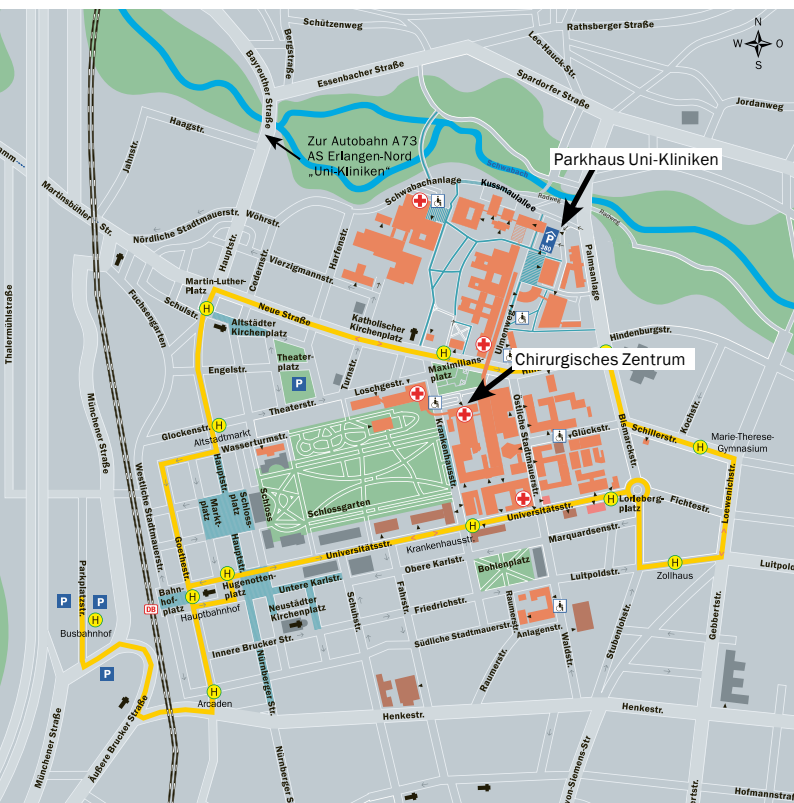
Die kostenlose CityLinie (gelb) bringt Sie im 15-Minuten-Takt zum Uniklinikum: vom Busbahnhof u. a. über die **Haltestellen Unikliniken/Maximiliansplatz** und **Krankenhausstraße**.

## Mit dem Zug

Der Hauptbahnhof Erlangen (ICE-Anschluss) liegt etwa 900 m vom Chirurgischen Zentrum entfernt.

## Mit dem Auto

Folgen Sie von der A73 Ausfahrt „Erlangen-Nord“ der Beschilderung „Uni-Kliniken“. Im Klinikbereich stehen nur begrenzt Kurzzeit- und Tagesparkplätze zur Verfügung. Bitte nutzen Sie das **Parkhaus Uni-Kliniken** in der Kussmaulallee 14 (Zufahrt über Palmsanlage). Langzeitparkplätze finden Sie auch auf dem Großparkplatz westlich des Bahnhofs.



## **Thoraxchirurgische Abteilung**

Leiter: Prof. Dr. med. Dr. h. c. Horia Sirbu

Krankenhausstraße 12 (Chirurgisches Zentrum)

91054 Erlangen

[www.thoraxchirurgie.uk-erlangen.de](http://www.thoraxchirurgie.uk-erlangen.de)

Tel.: 09131 85-32047

Fax: 09131 85-32048



Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir an einigen Stellen die kürzere, männliche Form.  
Selbstverständlich sprechen wir alle Geschlechter gleichberechtigt an.

Herstellung: Universitätsklinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen