

St. Josef-Hospital
Klinikum der Ruhr-Universität Bochum
Gefäßchirurgische Klinik
Direktor: Prof. Dr. med. A. Mumme

Patienteninformation zur Fast-track Rehabilitation

Was bedeutet "Fast-track" Operation bzw. Rehabilitation ?

Es handelt sich um ein Konzept, in dem Ärzte und Patienten intensiv zusammen daran arbeiten, die Erholungsphase nach einer Operation so wenig belastend wie möglich zu gestalten. Dadurch eröffnet sich die Möglichkeit einer komplikationsarmen und schnellen Erholungsphase. Der Grundgedanke der "Fast-track" Rehabilitation besteht darin, äußere Eingriffe in den Organismus auf ein Minimum zu beschränken und die selbstregulierenden Kräfte des Körpers zu mobilisieren.

Warum ist das so wichtig ?

Selbstverständlich ist eine Operation für den Patienten kein alltägliches Ereignis. Damit verbunden sind die Sorgen um die eigene körperliche Unversehrtheit und die Versorgung der Angehörigen. Zu dieser starken emotionalen Belastung gesellen sich häufig Ängste davor, anderen etwa in Narkose ausgeliefert zu sein, vor schmerzhaften Prozeduren, vor Abhängigkeiten nach einer Operation, oder Ängste vor Operationsbeschwerden wie Übelkeit, Durst, Schwäche und Schmerzen. All diese Faktoren stellen für den Organismus eine ganz besondere Stresssituation dar, die durch die Operation selbst noch weiter verstärkt wird. Auf diese Stresssituation reagiert jeder Körper mit der Ausschüttung bestimmter Hormone, die den Stoffwechsel beeinträchtigen und sich ungünstig auf den Heilungsverlauf auswirken können. Nachfolgende Erkrankungen verschiedener werden dadurch begünstigt (sog. allgemeine postoperative Komplikationen). Das Ziel der "Fast-track" Rehabilitation ist es, die allgemeinen Komplikationen nach einer Operation zu vermeiden. Das ist jedoch nur dann möglich, wenn Ärzte, Pflegepersonal und Patienten gemeinsam wichtige Regeln der "Fast-track" Rehabilitation kennen und auch konsequent anwenden.

Aus welchen Bausteinen besteht die "Fast-track" Rehabilitation ?

Vermeidung von Stress

Wo immer möglich, müssen Stress auslösende Faktoren kontrolliert und minimiert werden. Das beginnt mit einer ausführlichen Aufklärung über die Erkrankung, die Behandlung der Erkrankung und den konkreten Ablauf. Der durch die Operation selbst ausgelöste Stress wird am besten durch eine zusätzliche regionale Betäubung kontrolliert. Auch Rauchen und Alkoholkonsum stellen für den Körper Stress dar. Sie sollten möglichst schon einige Wochen vor der Operation auf beides verzichten.

Optimale Schmerzbehandlung

Schmerzen sind nach Operationen nicht vollkommen vermeidbar, aber sie können durch geeignete Maßnahmen so erträglich gemacht werden, dass sie die weitere Genesung nicht behindern. Die wirkungsvollste Form der Schmerzbehandlung bei großen gefäßchirurgischen Operationen mit Eröffnung des Bauchraumes ist die Periduralanalgesie (PDA) mit Hilfe eines sehr dünnen Schmerzkatheters. Dabei handelt es sich um eine Regionalanästhesie. Sie hemmt nicht nur die Weiterleitung der Stressreize zum Gehirn, sondern vermeidet auch die Schmerzwahrnehmung äußerst effektiv. Ein wichtiger Effekt der PDA Behandlung liegt darin, dass die Darmlähmung, die nach großen Operationen mit Eröffnung des Bauchraumes sonst regelhaft auftritt und zu Übelkeit und Erbrechen führen kann, fast völlig vermieden werden kann. Im Sitzen oder in Seitenlage wird bei gekrümmtem Rücken unter lokaler Betäubung eine Nadel zwischen die Wirbel gestochen und darüber ein dünner Schlauch in die Nähe des Rückenmarks gebracht, in den ein lokales Betäubungsmittel eingespritzt werden kann. Diese Form der Schmerztherapie wird ergänzt durch möglichst nebenwirkungsarme Medikamente, die je nach Bedarf zusätzlich eingenommen werden können. Dafür ist es von besonderer Bedeutung, dass Sie uns das Ausmaß Ihrer Schmerzen regelmäßig mitteilen. Bereits 2 Tage nach der Operation sind die Schmerzen in der Regel so weit abgeklungen, dass der Schmerzkatheter entfernt werden kann und die Behandlung mit Tabletten oder Tropfen allein fortgesetzt werden kann.

Körperliche Aktivität

Selbst kurze Phasen der Bettlägerigkeit gehen mit einem deutlich erhöhten Risiko von Lungenentzündungen, Thrombosen und Embolien einher. Außerdem nimmt die Müdigkeit zu und die körperlichen Kräfte schwinden rasch. Sie sollten aktiv und effektiv mithelfen, diese Gefahren auf ein Minimum zu beschränken, indem Sie bereits vor der Operation möglichst wenig im Bett liegen und die freie Zeit zu körperlicher Aktivität nutzen. Außerdem bekommen Sie ein Gerät mit dem Sie Ihre Lunge trainieren können, dieses sollten Sie möglichst jede Stunde 5-10 Minuten lang benutzen. Nach der Operation werden Sie noch am Operationstag mit Hilfe des Pflegepersonals aufstehen und evtl. auf dem Stationsflur gehen. Bereits am Folgetag sollten Sie das Ziel, sich 8 Stunden außerhalb des Bettes aufzuhalten, wieder erreichen. Auch wenn Sie müde und erschöpft sind, muss die Mobilisation oberste Priorität genießen, sonst werden Sie von vielen Vorteilen der "Fast-track" Rehabilitation nicht profitieren können.

Ernährung

Damit der Körper nicht zu sehr austrocknet und Energiereserven aufgebaut werden können, die Sie für die Operation benötigen, können und sollten Sie bis 2 Stunden vor der Operation klare Flüssigkeiten trinken. Spezielle Zuckerlösungen, die Sie vor der Operation von uns erhalten, enthalten die notwendigen Energiebausteine. Auf Obstsaften und Milchprodukten sollten Sie vor der Operation verzichten. Feste Nahrung darf nur bis 6 Stunden vor der Operation verzehrt werden. Bereits am Nachmittag des Operationstages sollten Sie wieder bis zu 1,5 l Flüssigkeit zu sich nehmen. Dazu können wiederum klare Flüssigkeiten, aber jetzt auch spezielle Eiweißdrinks oder Joghurt verzehrt werden. Am nächsten Morgen wird Ihnen bereits ein komplettes Frühstück serviert werden, von dem Sie sich nach Ihrem persönlichen Geschmack und Bedarf bedienen sollten. Keinesfalls sollten Sie sich verpflichtet fühlen, das gesamte Frühstück zu verzehren. Ihr Körper signalisiert Ihnen in der Regel, worauf Sie Appetit haben und was Ihrem Körper fehlt. Wichtiger ist die Flüssigkeitsaufnahme von mindestens 2 Litern.

Gefäßchirurgische Techniken

Die Ziele der Gefäßchirurgischen Technik im Rahmen der "Fast-track" Rehabilitation bestehen in erster Linie darin, die Verletzungen zu minimieren. Wann immer möglich werden wir einen besonders kleinen Zugangsweg zu Ihrer Bauchschlagader wählen. Wir verzichten auf die Verwendung von Wunddrainagen und Magensonden, weil diese für den Patienten belastend sind und der Nutzen nicht gesichert ist. Blasenkatheter können zeitnah entfernt werden.

Zusammenwirken der Einzelbausteine

Ein Konzept, dass auf wesentliche Bausteine verzichtet, wird nicht zum Erfolg führen. Gerade weniger Angst bedeutet geringere Anspannung und Schmerzen. Weniger Stress bedeutet eine bessere Organfunktion. Nur der weitgehend schmerzfreie Patient ist motiviert, aktiv an der Mobilisation mitzuwirken. Weniger Darmlähmung macht die Ernährung möglich. Alle Verbesserungen gemeinsam reduzieren die Abhängigkeit von Ärzten und Pflegepersonal und beschleunigen die Selbstregulation des Organismus, so dass es möglich ist, Sie ab dem 5. Tag nach einer Bauchschlagaderoperation nach Hause zu entlassen.

Sie können die Operation gut mit einem sportlichen Wettkampf vergleichen. Sie trainieren aktiv auf einen Termin hin und füllen Ihre Energiereserven auf. Im Wettkampf selbst mobilisieren Sie all Ihre Kräfte. Anschließend werden Sie müde sein und Muskelkater haben, müssen sich aber dennoch wie die nach einem Spiel auslaufenden Fußballspieler aktiv regenerieren, indem Sie sich bewegen und viel Flüssigkeit zu sich nehmen.

Welcher Ablauf erwartet mich ?

Am Tag vor der Operation findet die Aufnahmeuntersuchung, das Aufnahmegespräch und das Aufklärungsgespräch über die Operation und die Narkose statt. Sie sollten sich viel bewegen. Am Nachmittag wird Ihnen der Schmerzkatheter am Rücken angelegt, dafür müssen Sie nach dem Frühstück nüchtern bleiben. Nach der Katheteranlage sollten Sie die Station nicht mehr verlassen.

Bis 2 Stunden vor der Operation sollten Sie klare Flüssigkeit zu sich nehmen.

Nach der Operation werden Sie auf unsere Überwachungsstation verlegt. Ab dem Nachmittag dürfen Sie trinken. Sie werden mit Hilfe des Pflegepersonals und der Krankengymnasten aus dem Bett in einen Pflegestuhl mobilisiert. Sie können nach Wunsch Joghurt oder Proteindrinks zu sich nehmen. Es werden regelmäßig die Blutdruck- und Pulswerte erhoben sowie die Schmerzfreiheit erfragt. Am Abend und am nächsten Morgen wird Blut zur Laborkontrolle entnommen. Während der Nachtruhe werden Sie nach Möglichkeit nicht gestört.

Am Tag nach der Operation erhalten Sie leichte Kost und werden für insgesamt mindestens 8 Stunden aus dem Bett mobilisiert. Sie sollten nicht weniger als 2 l trinken.

Am zweiten oder dritten Tag wird der Schmerzkatheter entfernt. Der Kostaufbau und die Mobilisation sollten nach Ihrer Befindlichkeit gesteigert werden.

Ab dem vierten Tag kann bei normalem Verlauf und entsprechend Ihrem Befinden die Entlassung nach Hause für den Folgetag geplant werden.

Vereinbaren Sie bitte am Entlassungstag oder dem darauf folgenden Tag einen Termin bei Ihrem Hausarzt. Zu Hause sollten Sie viel spazieren gehen, sich aber zwischen durch auch Ruhepausen gönnen und sich evtl. auch mal hinlegen. Sie dürfen normal essen, sollten aber schwere und blähende Kost zunächst vermeiden, essen Sie lieber kleine Portionen und dafür öfter am Tag. Achten Sie auch darauf genügend zu trinken.

Sie dürfen duschen, sollten sich aber anschließend gut abtrocknen und die Wunden trocken halten. Baden, Sauna, Solarium und Sonnenbaden sollten Sie für 4 Wochen unterlassen.

Am 8. Tag nach der Operation werden Sie erneut einbestellt, um die Wunde zu kontrollieren und das Nahtmaterial zu entfernen.

Sie sollten in den ersten 3 Monaten nach der Operation vermeiden mehr als 5 kg Gewicht zu heben.

Sollten in den Tagen nach der Entlassung Probleme auftreten, können Sie sich Montags-Donnerstags von 8 Uhr bis 16 Uhr und Freitags von 8 Uhr bis 14 Uhr an unsere Gefäß-Ambulanz wenden: Tel: 0234/5092270

Zu allen anderen Zeiten sind wir in dringenden Fällen über die Pforte im Josef-Hospital zu erreichen: Tel: 0234/5090

