

Empfehlungen für das Verhalten nach der Bypass (Herz) - Operation

Risikofaktoren reduzieren

- ➔ Nicht rauchen!
- ➔ Blutdruck gut einstellen (Medikamente)
- ➔ Blutzucker gut einstellen
- ➔ Cholesterin und Blutfette gut einstellen (Diät und Medikamente)
- ➔ Normalgewicht anstreben und wenn möglich halten

Für 2-3 Monate das Brustbein nicht überlasten

- ➔ nichts einseitig tragen
- ➔ sich nicht einseitig abstützen
- ➔ beim Husten eine Handtuchrolle benutzen

Duschen ist nach zwei Wochen erlaubt

- ➔ wenn alle Wunden (Brust und Bein) gut abgeheilt sind
- ➔ Baden und Schwimmen nach ca. 6 Wochen

Autofahren nach der Anschlussheilbehandlung

- ➔ wenn sich der Kreislauf und die allgemeine Belastbarkeit soweit erholt hat

Sport treiben

- ➔ nach Wohlbefinden und persönlicher Belastbarkeit, man sollte etwas außer Atem kommen
- ➔ ca. 3 mal pro Woche, je eine halbe Stunde
- ➔ langsam anfangen, Steigerung nach Bedarf,
- ➔ Sportart egal, Wandern, Laufen, Joggen, Schwimmen, Fahrradfahren, etc. ...
- ➔ die ersten drei Monate eine Sportart wählen, die das Brustbein nicht belastet
- ➔ anfangs möglichst in einer Koronarsportgruppe
- ➔ alle Sportarten, die man vor der Operation betrieben hat, sollte man auch danach wieder ausführen können (im Einzelfall beim Hausarzt oder Sportarzt nachfragen)
- ➔ bei richtiger Atemnot, Schweißausbrüchen, Herzschmerzen oder Herzrasen jedoch aufhören und einen Arzt informieren.

Urlaubs- und Flugreisen

- ➔ sind grundsätzlich erlaubt
- ➔ im Einzelfall mit dem Hausarzt bzw. Kardiologen absprechen

Sonstiges

- ➔ bei Anschwellen des Beines, aus dem die Vene entnommen worden ist, öfter das Bein beim Sitzen oder Liegen hochlegen.
- ➔ bei Rötungen der Wunde, Nässen oder Eitern den Hausarzt oder die Klinik aufsuchen.
- ➔ bei neu auftretenden Herzschmerzen den Arzt aufsuchen

In regelmäßiger Kontrolle bleiben

- ➔ EKG, Blutdruckkontrolle, Blutfett- und Cholesterinkontrollen, ggf. Belastungs-EKG, ggf. Ultraschall
- ➔ Herzkatheterkontrolle ist nicht nötig, nur eventuell beim Auftreten von Beschwerden
- ➔ täglich wiegen, bei Gewichtszunahme und gleichzeitig auftretenden Schwellungen an den Beinen oder zunehmender Atemnot den Arzt aufsuchen