

## **Abteilung für Orthopädische Chirurgie**

### **Sektionsleiter Dr.med. Frank Hellwich**

Orthopäde – Unfallchirurg

Spezielle Orthopädische Chirurgie – Spezielle Unfallchirurgie

Sportmedizin - spezielle Schmerztherapie – Chirotherapie

Physikalische Therapie und Balneologie

Telefon 05241 83-23 502

Fax 05241 83-23 503

E-Mail [endoprothetik@klinikum-guetersloh.de](mailto:endoprothetik@klinikum-guetersloh.de)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben sich zu einer planbaren Operation in unserem Haus entschlossen.

**Natürlich wünschen Sie sich ein optimales Operationsergebnis. Dazu können auch Sie vieles beitragen.**

Wir möchten Ihnen mit diesem Schreiben einige Informationen geben, wie Sie sich optimal auf Ihre Operation vorbereiten können und damit Ihr eigenes Operationsrisiko entscheidend senken können.

Wussten Sie schon, dass eine **Rauchpause** von nur 6 Wochen vor und 6 Wochen nach der Operation Ihr persönliches Risiko, eine Komplikation zu erleiden, halbiert? Dabei müssen Sie auf das Nikotin gar nicht verzichten. Sie können dieses auf anderen Wegen, z.B. Nikotinpflaster, Ihrem Körper weiterhin zuführen. Informationen dazu finden Sie bei der BZgA (Zentrale für gesundheitliche Aufklärung) unter:

Telefon 0800 8 31 31 31 (kostenfreie Servicenummer) Beratungszeiten

Montag bis Donnerstag: von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

oder <https://www.rauchfrei-info.de/>.

Durch den Verzicht auf Zigaretten muss Ihr Körper keine Kohlenmonoxide und Cyanwasserstoffe mehr aufnehmen. Das verbessert den Sauerstofftransport der roten Blutkörperchen, die Durchblutung der kleinen Gefäße und die Sauerstoffversorgung der Zelle. Dadurch verbessert sich vor allem die Wundheilung, Knochenheilung und es sinkt das Risiko der Besiedelung Ihrer Wunde durch sogenannte „Krankenhauskeime“ massiv. Damit können Sie selbst einen wichtigen Beitrag für Ihre schnelle Genesung leisten. Übrigens sinkt das Risiko auch schon, wenn Sie die Rauchpause nur wenige Tage um die Operation herum durchhalten. Jeder Tag zählt!

Unsere Haut und unsere Schleimhäute sind die Barrieren unseres Körpers zu unserer Umwelt. Sie sind natürlicherweise mit Millionen von Bakterien besiedelt. Das schadet uns nicht, solange diese Barriere intakt ist. Bei einer Verletzung oder einer Operation können diese Keime in die tieferen Gewebeschichten unseres Körpers eindringen. Dort werden sie durch unsere Immunabwehr abgetötet. Wenn allerdings größere Bakterienmengen oder sehr

aggressive und gut geschützte Bakterienstämme (vielleicht kennen sie Begriffe wie MRSA, VRE u.ä.) in unseren Körper eindringen, kann sich unser Körper ggf. nicht schnell genug effektiv dagegen wehren. Das bezeichnet man als Infekt. Deshalb empfehlen wir Ihnen, durch **antiseptische Behandlung** der Körperoberfläche und der Nasenschleimhaut, die Keimmenge auf Ihrer Haut vor einer Operation zu verringern. In großen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass sich dadurch das Risiko eines Infektes deutlich senken lässt. Wir beraten Sie gern, wenn Sie dazu weitere Fragen haben. Außerdem untersuchen wir bei der OP-Vorbereitung durch Abstriche Ihrer Schleimhaut, ob sich dort besonders gefährliche Bakterien befinden, sofern sich aus Ihrer Befragung ein erhöhtes Risiko dafür ergibt. Durch umfangreiche Befragungen und Untersuchungen versuchen wir auch, **Risiken** für eine **Schwächung Ihrer eigenen Immunabwehr** herauszufinden und nach Möglichkeit vor einer Operation zu beheben. Dazu gehört z.B. eine schlecht eingestellte Zucker-Erkrankung (Diabetes mellitus). Bitte haben Sie Verständnis, falls wir Ihre Operation verschieben müssen, bis dieses Risiko in ausreichendem Maß gesenkt wurde. Das dient Ihrer eigenen Sicherheit.

Bei einer Operation kommt es z.B. durch Verdunstung und Flüssigkeitsverschiebungen in unserem Körper zu einem relativen Mangel an Wasser, Elektrolyten und Nährstoffen. Es ist deshalb wichtig, dass Sie vor einer Operation über **ausreichende Reserven** verfügen. Diese lassen sich bei gesunden Menschen problemlos über die Nahrung aufnehmen. Es ist hilfreich zu wissen, dass mit zunehmendem Alter das Durstgefühl abnimmt. Es kann deshalb sinnvoll sein, **2 Tage vor der OP** mehr zu trinken. Idealerweise sollten Sie dafür Getränke nutzen, die in ausreichendem Maß Elektrolyte und Glukose enthalten. Sofern Sie über keine Erfahrung damit verfügen, können Sie entweder kommerziell verfügbare Getränke nutzen (z.B. Gatorade, Isostar u.v.a.m.) oder sich an der Zusammensetzung dieser Getränke orientieren. Daneben ist es hilfreich, sich vor und nach der Operation eiweißreich zu ernähren (z.B. Eier, dunkles Fleisch,...). Das hilft Ihrem Körper, die Belastungen einer Operation besser zu bewältigen.

Die Erholung von einer Operation geht wesentlich schneller, wenn Sie vor, während und nach der Operation wenig **Schmerzen** haben. Bitte pausieren Sie Ihre Schmerzmedikamente erst am Morgen der Operation. Bei der Narkoseeinleitung, während der Operation und nach der Operation erhalten Sie von uns Schmerzmedikamente direkt um das Gelenk, an die Nervenbahnen, über die Vene und als Tabletten. Sobald Sie nach der Narkose wach sind, sind Sie Ihr eigener Schmerzspezialist. Schmerzen kann man bis heute nicht messen. Deshalb sind wir hier für eine optimale Betreuung besonders auf Ihre Hilfe angewiesen. Um die Kommunikation zwischen Ihnen und uns zu verbessern, nutzen wir die NRS („Numerische Rating Skala“). Diese teilt Schmerzen auf einer Skala von 0 bis 10 ein. 0 bedeutet dabei kein Schmerz, 10 den maximal vorstellbaren Schmerz. Sie werden schnell feststellen, dass die Nutzung diese Skala sehr viel einfacher ist, als es sich jetzt vielleicht anhört. Wichtig ist, wie stark Sie den Schmerz wahrnehmen. Sie erhalten von uns eine „Basis-Schmerz-Medikation“ um die Schmerzschwelle anzuheben. Damit sollten Sie in Ruhe (wenn Sie sich nicht bewegen) schmerzarm sein. Wenn das nicht so ist, bitten wir Sie, sich bei uns zu melden. Wir werden dann Ihre Schmerzmittel Ihren Bedürfnissen anpassen. Leider können wir es an den ersten Tagen nicht vollständig verhindern, dass Sie bei bestimmten Bewegungen, z.B. auch bei der Krankengymnastik, leichte Schmerzen haben werden. Aber auch das wird schnell besser werden.

**Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche OP und eine gute und schnelle Besserung Ihrer Beschwerden.**