

Was Sie nach einer ambulanten Operation beachten sollten

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrte Patient,

obwohl eine ambulante Operation bzw. eine Arthroskopie (Gelenkspiegelung) ein schonender und nicht allzu großer operativer Eingriff ist, erfordert sie doch anschließend einige spezielle Verhaltensweisen von Ihnen, um die Heilung nicht zu gefährden.

- Der nach der Operation angelegte Verband sollte nicht einschnüren und kann notfalls von Ihnen gelockert werden. Er darf aber nicht vor der Kontrolluntersuchung am 1. oder 2. Tag nach der Operation entfernt werden.
- An den ersten 2 Tagen nach der Operation sollten Sie möglichst wenig umhergehen. Bei den notwendigen Wegen in der Wohnung oder im Büro können Sie das Bein aber voll belasten. Bei stärkeren Schmerzen empfehlen wir die teilweise Entlastung mittels Stöcken.
- Nach Ihrer Heimkehr lagern Sie das operierte Bein waagrecht und leicht gebeugt. Legen Sie in den ersten Tagen öfter einen Eisbeutel (Eiswürfel im verschlossenen Plastikbeutel) oder ein Kühlkissen für jeweils maximal 30 Minuten auf das operierte Gelenk direkt oberhalb der Kniescheibe (auf den Verband, nie direkt auf die Haut).
- Die Schmerzen nach einem ambulanten Eingriff sind in der Regel nicht sehr stark. Nehmen Sie bitte trotzdem die verordneten Medikamente, die auch der Abschwellung und damit der schnelleren Heilung dienen, entsprechend der Anweisung regelmäßig ein. Bei Bedarf können Sie zusätzlich ein weiteres Schmerzmittel nehmen, z.B. Paracetamol, Novaminsulfon, Tilidin - **nicht aber** Aspirin oder Thomapyrin. Sollten Sie dann immer noch unter starken Schmerzen leiden oder Fieber bekommen, rufen Sie uns bitte in der **Praxis** an.
- Schon am Operationstag ist zur Verhinderung einer Thrombose eine Betätigung der Beinmuskulatur nötig:
 - 1. Übung: Beide Füße im Liegen häufig kräftig auf und ab bewegen - so oft wie möglich.
 - 2. Übung: Das operierte, gestreckte Bein ca. 30 cm von der Unterlage abheben, 5 Sekunden in dieser Position halten und dann wieder ablegen. Diese Übung möglichst stündlich 10 mal machen.
 - 3. Übung: Am Tag nach der Operation die beiden ersten Übungen fortsetzen, zusätzlich ist das Beugen des Kniegelenkes erlaubt. Dazu setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Tisch und pendeln locker mit dem Unterschenkel (3 Mal täglich 5 Minuten). Anschließend wieder zu Übung 1 übergehen.
- Am 1. oder 2. Tag nach der Operation ist eine Kontrolluntersuchung. mit Verbandswechsel nötig. Gehen Sie dazu wie vereinbart zu Ihrer Ärzt*in oder kommen zu uns. Ab dem 3. Tag kann die Belastung des Beines gesteigert werden, z.B. durch kurze Spaziergänge. Wenn Sie sich dabei sicher fühlen, dürfen Sie auch wieder Auto fahren.
Die Hautfäden können am Ende der ersten Woche entfernt werden. Als erste sportliche Betätigung empfehlen wir Rad fahren ab der 2. Woche nach dem Eingriff, Joggen frühestens ab der 3. Woche.
- Die Heilung und Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit des operierten Gelenkes geht nach einer Arthroskopie erstaunlich rasch voran, sofern keine irreparablen Schäden (Arthrose) festgestellt wurden. Letztere erfordern evtl. eine spezielle Nachbehandlung. Sollten Sie spätestens 2 Monate nach der OP nicht zufrieden sein, konsultieren Sie bitte Ihre Ärzt*in oder uns.

Das OZF-Team wünscht Ihnen gute Besserung und viel Erfolg bei der Nachbehandlung

Orthopädie Zentrum Fellbach

Bahnhofstraße 1 Telefon 0711 258578.0 info@ozf-fellbach.de
70734 Fellbach Privatpt. 0711 258578.131 www.ozf-fellbach.de
Telefax 0711 258578.299

Was Sie zu Ihrer Operation wissen sollten

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrte Patient,

bei Ihnen soll eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) bzw. eine ambulante Operation an der Hand oder am Fuß durchgeführt werden. Wir möchten Ihnen zum Ablauf dieser Operation bei uns einige Erläuterungen geben.

→ **Narkose**

Über die für Ihre Operation nötige Betäubung werden wir Sie und vor allem die Narkoseärzt*in individuell beraten. Die meisten Eingriffe werden während einer schonenden Allgemeinnarkose (Schlafnarkose) durchgeführt. In bestimmten Fällen reicht auch eine örtliche Betäubung (Lokalanästhesie) aus. Sie müssen auf jeden Fall 6 Stunden vor der OP nüchtern sein. Also nichts essen, nichts trinken, nicht rauchen und keine Medikamente (außer evtl. besprochene) einnehmen. Geringe Mengen stilles Wasser sind erlaubt. Blutverdünnende Medikamente müssen nach Rücksprache vor dem Eingriff abgesetzt oder durch andere Medikamente ersetzt werden - bitte uns oder die Hausärzt*in darauf ansprechen.

→ **Operationstag**

Am Operationstag bereiten Sie bitte vor Ihrer Abfahrt zuhause Eiswürfel vor. Diese werden nach der Operation bei Ihrer Heimkehr gebraucht, siehe Merkblatt „Was Sie nach einer ambulanten Operation beachten sollten“. Falls Sie Kühlpackungen oder -kissen besitzen, legen Sie diese ins Eisfach. Spezielle Kleidung ist nicht erforderlich. **Rasieren** Sie das Operationsgebiet **am Morgen der Operation nach dem Duschen (Knie: 20 cm oberhalb und unterhalb; Schulter: Achselhaare und Schulter bis Mitte Brustkorb; Fuß: bis 20 cm oberhalb des Knöchels).**

→ **Bringen Sie zur Operation bitte folgendes aus dieser Mappe mit**

- die Untersuchungsergebnisse Ihrer Hausärzt*in
- Ihre Röntgen- und/oder Kernspinaufnahmen
- Ihren Allergiepass
- ggf. eine Aufbewahrungsdose für Ihren Zahnersatz

→ **Thromboseschutz**

Zur Verhinderung einer Thrombose (Blutgerinnungsstörung im operierten Bein) erhalten Sie vor bestimmten Eingriffen eine schmerzarme Spritze zur Blutverdünnung. Diese Injektionen sollten Sie sich auch an den Tagen nach der Operation jeweils zur gleichen Tageszeit geben. Unsere Schwestern/ Pfleger zeigen Ihnen die einfache Injektionstechnik. Falls Sie sich das Spritzen nicht selbst zutrauen und keine Angehörigen oder Bekannten haben, die Ihnen die Injektionen geben können, müssen Sie jeweils eine Ärzt*in aufsuchen oder einen Hausbesuch durch eine Schwester/einen Pfleger der Sozialstation organisieren. Die Fertigspritzen oder ein Rezept darüber erhalten Sie von uns.

→ **Arbeitsunfähigkeit**

Die Arbeitsunfähigkeit z.B. nach einer Kniegelenkspiegelung erstreckt sich im Durchschnitt für Büroarbeiten auf wenige Tage, bei körperlicher Arbeit auf ca. 10-20 Tage. Bei anderen ambulanten Eingriffen werden wir je nach beruflicher Situation die vorraussichtliche Arbeitsunfähigkeit vor der geplanten Operation mit Ihnen besprechen.

→ **Absage der Operation**

Falls Sie Ihren OP-Termin nicht wahrnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so früh wie möglich unter: **0711 2585780 bzw. info@ozf-fellbach.de**

Merkblatt für Ihre ambulante Operation

Sehr geehrte*r Frau/Herr _____

- Bitte gehen Sie rechtzeitig zu Ihrer Hausärzt*in, um die entsprechenden Voruntersuchungen durchführen zu lassen.
- Bitte gehen Sie mindestens 1-2 Wochen vor dem Operationstermin für ein Narkosegespräch auf folgende Website: <https://chirurgie-centrum.de>
Dort bitte „Aufnahmebogen ausfüllen“ durchklicken und eigene Telefonnummer angeben. Sie werden dann zurückgerufen.
- Zur Operation müssen Sie nüchtern kommen, d.h. Sie dürfen **6 Stunden vor der Operation** nichts mehr essen oder trinken, auch das Rauchen ist ab dieser Zeit untersagt. Kleine Mengen Leitungswasser sind erlaubt.
- Ihr Operationstag: _____
Die genaue Uhrzeit, an der Sie in der Klinik sein sollen, wird Ihnen von uns mitgeteilt. Sollten wir Sie nicht erreichen, erfragen Sie die Uhrzeit bitte am Tag vor der Operation unter 0711 2585780.

Chirurgie Centrum
König-Karl-Str. 66
70372 Stuttgart
0711 3968.3571
anaesthesie@chirurgie-centrum.de

- Bitte rasieren Sie sich schon zuhause **am Morgen vor der OP** großzügig im betroffenen Bereich, dabei sollten Schnittverletzungen vermieden werden. Sollten Sie dazu nicht in der Lage sein, wird dies morgens in der Klinik durchgeführt.
- Bitte bringen Sie Hilfsmittel (Gehstöcke, Lagerungskissen, Verbandsschuhe etc.) am OP-Tag mit
- Bitte bringen Sie alle Medikamente mit, die Sie regelmäßig einnehmen
- Bitte nehmen Sie **keine blutverdünnenden** Medikamente ein - ggf. Rücksprache mit der Hausärzt*in
- Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Hausschuhe mit
- Bitte tragen Sie **keinen** Nagellack
- Bitte lassen Sie Wertsachen zuhause (Schmuck, Bargeld, EC-Karten, Handy) und **bringen Sie ihre Krankenkassenkarte mit.**
- **Bitte bringen Sie ggf. alle Vorbefunde mit (Kernspin, Röntgen, neurologische Befunde etc.)**
- Auf Anordnung erhalten Sie in der Klinik eine Antithrombosespritze
- Auf Anordnung wird eventuell in der Klinik ein Beruhigungsmittel gegeben
- Sie werden in der Klinik Operationswäsche anziehen

- Kurz vor dem Eingriff entleeren Sie bitte Ihre Blase
- Bitte legen Sie nach der Aufnahme Kontaktlinsen, herausnehmbaren Zahnersatz, Schmuck oder
- Künstliche Haarteile ab und entfernen Sie ggf. Ihr Make-up
- Bitte lassen Sie sich abholen und gehen nur in Begleitung nach Hause.
Sie können keinesfalls selbst ein Fahrzeug steuern.
- **Sie können etwa 1-2 Stunden nach Narkoseende abgeholt werden.
Bitte hinterlassen Sie eine Telefonnummer Ihrer Abholer*in.**
- Stellen Sie bitte vorab sicher, dass Sie den restlichen Tag und die erste Nacht zuhause
nicht alleine sind. Ein Telefon sollte zur Verfügung stehen.
- Bitte ggf. auf Anordnung Thromboseprophylaxe durchführen
- **Sie sollten nur die von der Ärzt*in verordneten Schmerzmittel einnehmen**
- Bitte bei folgenden Anzeichen die **Praxis** unter **0711 258578100** oder außerhalb
der Sprechzeiten unter **0174 5212707 (Mobil)** verständigen: starke Nachblutungen,
erschwerzte Atmung, außergewöhnliche Schmerzen, starke Kopfschmerzen, Fieber,
Schüttelfrost, Nackensteife, auffallende Blässe oder sonstigen Komplikationen.
- Sie sollten wegen der Nachwirkung der Narkose mindestens 24 Stunden lang
 - **nicht aktiv am Straßenverkehr teilnehmen** (weder als Fußgänger*in, noch als Fahrzeugführer*in)
 - nicht an laufenden Maschinen arbeiten
 - keinen Alkohol trinken
 - keine wichtigen Entscheidungen treffen
 - körperliche Anstrengung vermeiden
- **Bitte kommen Sie am darauffolgenden Tag zum vereinbarten Termin zu uns
in die Praxis nach Fellbach oder zur Hausärzt*in**
- Bei Gelenkoperationen an Knie und Schulter verordnen wir Ihnen im Anschluss eine
Motorschiene (CPM-Schiene = Continuous Passive Motion), hierzu wird sich ein auf diese Therapie
spezialisiertes Sanitätshaus bei Ihnen melden. Die CPM-Schiene dient der schnelleren Rehabilitation
und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Diese Schiene wird von dem Sanitätshaus nach unseren
Vorgaben eingestellt und aufgebaut und nach Ablauf der Verordnungszeit auch wieder abgeholt.
- Sollten Sie zum Zeitpunkt der geplanten Operation erkältet mit Fieber oder anderweitig erkrankt sein,
setzen Sie sich bitte mit uns vorab in Verbindung unter: **0711 2585780 bzw. info@ozf-fellbach.de**

Für weitere Rückfragen oder Anregungen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Ihr OZF-Praxisteam

So finden Sie das Chirurgie Centrum

Chirurgie Centrum
König-Karl-Str. 66
70372 Stuttgart
0711 3968.3571

<https://chirurgie-centrum.de>

→ **Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln**

Das Chirurgie Centrum befindet sich in unmittelbarer Nähe zweier Haltestellen.

S-Bahn Linien S1, S2, S3:
Haltestelle „Bad Cannstatt“

und Stadtbahn Linien U1, U2, U13:
Haltestelle „Wilhelmsplatz“
dann über Fußgängersteg Richtung König-Karl-Passage

→ **Mit dem Auto**

Fahren Sie Richtung Bad Cannstatt Zentrum

Parkmöglichkeiten:
Parkhaus am Wilhelmsplatz oder
Parkhaus Badstraße (König-Karl-Passage) mit direktem Zugang zum Gebäude.

Einwilligung zur ambulanten Operation

**Mit der vorgeschlagenen ambulanten Operation bin ich einverstanden.
Über die Vor- und Nachteile dieses Verfahrens gegenüber der stationären Behandlung wurde ich aufgeklärt. Außerdem wurde mit mir ausführlich der geplante Eingriff sowie die Risiken und die Nachbehandlung besprochen.**

Ich habe die Fragen nach bestem Wissen beantwortet. Die Verhaltensweise auf dem Informationsblatt habe ich verstanden und werde sie befolgen. Meine Fragen wurden vollständig und verständlich beantwortet.

- Ich habe das Informationsblatt durchgelesen,
alles verstanden und habe keine weiteren Fragen
 ja nein

- Leiden Sie an sonstigen Erkrankungen?
 ja nein
wenn ja, welche? _____

- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?
 ja nein
wenn ja, welche? _____

- Nehmen Sie blutverdünnende Medikamente ein?
 ja nein

- Wer kümmert sich in den ersten 24 Stunden zuhause um Sie?
Name, Vorname: _____ Alter: _____

Ist diese betreuende Person ständig in Ihrem Haushalt anwesend?
 ja nein

- Steht Ihnen ein Auto in den ersten 24 Stunden nach der Operation sowie an den Tagen danach mit Fahrer*in zur Verfügung oder ist ein Taxi schnell erreichbar?
 ja nein

Fellbach, _____
Datum

Unterschrift Patient*in

Unterschrift Ärzt*in

Orthopädie Zentrum Fellbach