



Nachbehandlungsschema - Herzklappenoperation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben eine **Herzklappenoperation** erhalten. Damit Ihre Genesung optimal verläuft, beachten Sie bitte folgende Hinweise.

1. Verhalten nach der Operation

Schonung & körperliche Belastung:

- In den ersten **6 Wochen keine schweren Lasten (>5 kg) heben**, keine ruckartigen Bewegungen.
- **Schrittweise Steigerung** der körperlichen Aktivität (z. B. Spaziergänge).
- Nach **12 Wochen** sind leichte Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen möglich.
- Eine **kardiologische Rehabilitation (AHB)** wird dringend empfohlen.

Wundheilung & Pflege:

- **Kein Baden oder Saunabesuche für 4–6 Wochen**, Duschen ist erlaubt.
- Die Operationsnarbe am Brustbein sollte nicht zu stark belastet werden.

Atem- und Hustentraining

- **Regelmäßige Atemübungen** zur Vorbeugung von Lungenproblemen.
- Beim Husten die Brust mit einem Kissen stützen, um Schmerzen zu minimieren.

2. Fahrtüchtigkeit nach der Herzklappen-OP

Für mindestens 4 Wochen kein Autofahren!

- Bei Komplikationen kann das Fahrverbot länger gelten.
- Berufskraftfahrer benötigen eine ärztliche Einschätzung.

3. Mögliche Komplikationen – Wann zum Arzt?

Suchen Sie sofort medizinische Hilfe bei:



Nachbehandlungsschema - Herzklappenoperation

- Starker Atemnot oder Brustschmerzen
- Wundinfektionen (Rötung, Schwellung, Nässen)
- Unregelmäßigem oder sehr langsamem Puls, Schwindel oder Ohnmachtsanfällen
- Anhaltender Müdigkeit oder Schwäche
- Neu aufgetretenen Blutungen oder blauen Flecken (bei Blutverdünnungstherapie)

→ **In diesen Fällen sofort den Notruf 112 wählen!**

4. Kontrolluntersuchungen & Nachsorge

- Erste Kontrolle beim Hausarzt **innerhalb einer Woche nach Entlassung**, dann regelmäßige Kontrollen beim Kardiologen.
- **Medikamenteneinnahme genau nach ärztlicher Anweisung**, besonders Blutverdünner (Marcumar, NOAK).
- Bei mechanischen Klappen: **Regelmäßige INR-Kontrollen** zur Einstellung der Blutgerinnung.

5. Lebensstil & Prävention – Ihr Beitrag zur Herzgesundheit

- **Regelmäßige Bewegung:** Nach ärztlicher Freigabe Reha-Sport oder sanfte Ausdauersportarten beginnen.
- **Gesunde Ernährung:** Mediterrane Kost mit viel Gemüse, Fisch, gesunden Fetten und wenig Salz.
- **Rauchverzicht:** Rauchen erhöht das Risiko für Komplikationen!
- **Gewichtskontrolle:** Ein normales Körpergewicht entlastet das Herz.
- **Stressreduktion:** Entspannungstechniken wie Yoga oder Atemübungen können helfen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung!

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder Kardiologen.

In Notfällen sofort 112 anrufen!