



Nachbehandlungsschema – koronare Bypass-Operation (ACB, CABG)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben eine **koronare Bypass-Operation** zur Verbesserung der Durchblutung Ihres Herzens 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 und keine ruckartigen Bewegungen.
- Spaziergänge sind sinnvoll, **schrittweise Steigerung der Belastung** je nach Wohlbefinden.
- Nach **12 Wochen** sind moderat belastende Sportarten (Radfahren, Schwimmen, Wandern) meist wieder möglich.
- **Rehabilitation:** Eine Anschlussheilbehandlung (AHB) wird dringend empfohlen.

Wundheilung & Pflege der Brustkorb- und Beinwunden:

- **Kein Baden oder Saunabesuche für 4–6 Wochen**, Duschen ist erlaubt.
- Brustbeinschnitt (Sternotomie): Keine einseitige Belastung (z. B. einseitiges Drücken oder Ziehen).
- **Beinwunde (falls eine Vene entnommen wurde) regelmäßig auf Schwellungen & Infektionen kontrollieren.**

Atem- und Hustentraining

- **Regelmäßige Atemübungen mit Atemtrainer** zur Vorbeugung von Lungenproblemen.
- Beim Husten mit einem **Kissen gegen den Brustkorb drücken**, um Schmerzen zu minimieren.

2. Fahrtüchtigkeit nach der Bypass-OP

Für mindestens 4 Wochen kein Autofahren!



Nachbehandlungsschema – koronare Bypass-Operation (ACB, CABG)

- Bei Komplikationen kann das Fahrverbot länger gelten.
- Berufskraftfahrer müssen eine individuelle ärztliche Einschätzung einholen.

3. Mögliche Komplikationen – Wann zum Arzt?

Suchen Sie sofort medizinische Hilfe bei:

- Starker Atemnot oder Brustschmerzen
- Wundinfektionen (Rötung, Schwellung, Nässen)
- Ungewöhnlich starke Schwellungen im Bein (Thrombosegefahr)
- Unregelmäßigem oder sehr langsamem Puls, Schwindel oder Ohnmachtsanfällen
- Anhaltender Müdigkeit oder Schwäche, die sich nicht bessert

→ In diesen Fällen sofort den Notruf 112 wählen!

4. Kontrolluntersuchungen & Nachsorge

- Erste Kontrolle beim Hausarzt **innerhalb einer Woche nach Entlassung**, danach regelmäßige kardiologische Kontrollen.
- Medikamenteneinnahme genau nach ärztlicher Anweisung (v. a. Blutverdünner & Cholesterinsenker!).

5. Lebensstil & Prävention – Ihr Beitrag zur Herzgesundheit

- **Regelmäßige Bewegung:** Nach Freigabe durch den Arzt sanfte Sportarten beginnen (z. B. Spaziergänge, Reha-Sport).
- **Gesunde Ernährung:** Mediterrane Kost mit viel Gemüse, Fisch, gesunden Fetten und wenig Zucker/Salz.
- **Rauchverzicht:** Rauchen erhöht das Risiko eines erneuten Verschlusses drastisch!
- **Gewichtskontrolle:** Ein normales Körpergewicht entlastet das Herz.
- **Stressreduktion:** Entspannungstechniken (z. B. Yoga, Atemübungen) können helfen, Blutdruck und Herzfrequenz zu stabilisieren.

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung!

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder Kardiologen.

In Notfällen sofort 112 anrufen!