



DKS_UK 01/25 03

So erreichen Sie uns

Vom Hauptbahnhof:

Mit dem Bus 42 (Richtung Erwin-Schöttle-Platz) bis Haltestelle Rosenberg-/Seidenstraße/Diakonie-Klinikum.

Vom Rotenbühlplatz/Stadtmitte:

Mit der U4 Richtung Hölderlinplatz bis Haltestelle Rosenberg-/Seidenstraße/Diakonie-Klinikum.

Parken am Diakonie-Klinikum

- P1: Tiefgarage, PLZ 70176, Lerchenstraße 25
- P2: Tiefgarage, PLZ 70176, Falkertstraße 46
- P3: Tiefgarage, PLZ 70176, Rosenbergstraße 19
- P4: Tiefgarage, PLZ 70174, Seidenstraße 35

Parken und Laden:

In Tiefgarage P3 stehen 17 Elektroladesäulen zur Verfügung.



Diakonie-Klinikum Stuttgart
 Rosenbergstraße 38
 70176 Stuttgart
 Telefon 0711 991-0
 Telefax 0711 991-1090
info@diakonie-klinikum.de
www.diakonie-klinikum.de



Schmerztherapie

Schmerzreduzierende Maßnahmen nach einer Operation



Informationen für Patienten

zum Heilungsprozess,
 aktive Übungen
 und weitere Hilfen

**Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,
sehr geehrte Angehörige,**

mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich mit der Zeit nach Ihrer Operation auseinanderzusetzen, diese bestmöglich zu meistern und den Heilungsprozess positiv mitzugestalten.

Dazu haben wir Ihnen verschiedenste schmerzreduzierende Maßnahmen zusammengestellt. Neben Informationen und Erklärungen werden auch Übungen thematisiert, die Sie selbstständig oder nach Anleitung durch das Behandlungsteam ausüben können.

Gerne unterstützen wir Sie während des gesamten Heilungsprozesses und wünschen Ihnen einen guten Heilungsverlauf.

Ihr Behandlungsteam
am Diakonie-Klinikum Stuttgart



Mobilisation

Nach einer Operation sollte der behandelte Bereich möglichst nicht beansprucht werden. Für die Mobilisation steht deshalb – gerade in den ersten Tagen – die Entlastung der Wundnaht und Muskulatur an erster Stelle. Zusätzliche Schmerzen oder andere Komplikationen können so vermieden werden.

Im Diakonie-Klinikum Stuttgart arbeiten viele Pflegekräfte und Physiotherapeuten nach dem Konzept der Kinästhetik. Kinästhetik ist eine Bewegungslehre, welche es Ihnen erleichtert, nach einer Operation selbstständig Bewegungen durchzuführen. Sie sollten meist wenige Stunden nach Ihrer Operation wieder aufstehen. Nur bei wenigen Operationen wird Bettruhe verordnet. Fragen Sie hierzu Ihre betreuende Pflegekraft oder Ihren Arzt.

Unsere Übungen sollen Ihnen in den ersten Tagennach der Operation das Aufstehen erleichtern und Ihnen für die Zeit nach Ihrem Krankenhausaufenthalt eine Stütze im Alltag sein. Ein besonderer Erfolg hat sich immer dann eingestellt, wenn der Bewegungsablauf bereits vor der Operation geübt wurde. Beziehen Sie, wenn möglich Ihre Angehörigen mit ein, diese können Ihnen wertvolle Unterstützung geben.

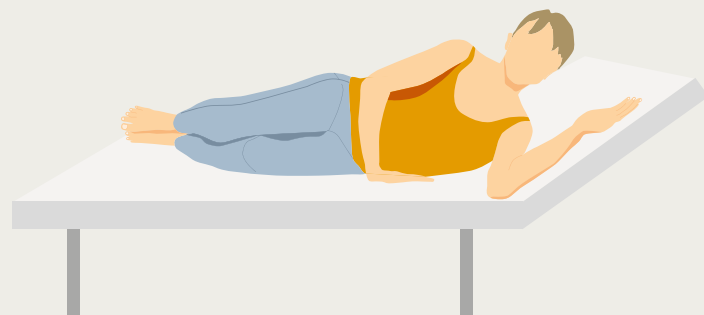


Aufsetzen an der Bettkante – ohne Hilfsmittel



➤ Position 1

Wählen Sie die Rückenlage als Ausgangsposition. Der Abstand zur gewählten Bettkante sollte so lange wie Ihr Oberschenkel sein. Korrigieren Sie ggf. Ihre Position im Bett. Dazu stellen Sie Ihre Beine an, heben das Becken und senken es wieder an der gewünschten Position ab. Legen Sie die Arme wie im Bild in Richtung Aufsitzkante. Finden Sie eine für Sie angenehme Höhe der Arme.



➤ Position 2

Drehen Sie sich in Richtung Bettkante. Während der untere Arm unverändert liegen bleibt, stellen Sie Ihren anderen Arm so auf, dass Sie sich später mit der Handfläche von der Matratze abstützen können.



➤ Position 3

Führen Sie nun zuerst das untere Bein aus dem Bett – erst dann folgt das obenliegende. Ziehen Sie hierbei Ihre Knie in Richtung Kopf.

Aufsetzen an der Bettkante – ohne Hilfsmittel



➤ Position 4

Drehen Sie die obenliegende Schulter nach vorne in Richtung der Bettkante. Stützen Sie sich dabei mit Ihrer Handfläche ab und richten sich auf. Korrigieren Sie Ihre Position so lange, bis Sie stabil sitzen.



➤ Position 5

Ihre Sitzposition sollte nun möglichst weit vorne an der Bettkante sein. Wenn nicht, justieren Sie nach. Dazu entlasten Sie eine Körperseite und schieben Ihr Becken in kleinen Bewegungen in Richtung Bettkante. Dann setzen Sie sich wieder gerade hin. Wiederholen Sie den Vorgang auf beiden Körperseiten, bis Sie in der gewünschten Position sitzen. Zum Aufstehen beugen Sie nun Ihre Knie und nehmen Ihre Füße möglichst weit nach hinten.

Möchten Sie sich hinlegen?

Dann folgen Sie dem aufgezeigten Bewegungsablauf in umgekehrter Reihenfolge.





Ein einfacher Positionswechsel im Bett kann schon dazu beitragen, dass Schmerzen reduziert werden. Zudem verhindert es Druckgeschwüre, die nach langem Liegen entstehen könnten.

Bei Operationen am Bauch, dem Schultergelenk, an Armen oder Füßen kann eine Hochlagerung der Beine beziehungsweise der Arme zu einer Entlastung der Wundnaht und Abschwellung führen.

Bei Operationen an der Wirbelsäule hilft es, bei Seitenlage ein kleines Kissen zwischen die Beine zu legen.



Kälteanwendungen im Wundgebiet empfehlen wir nach orthopädischen Operationen an Hüft- und Kniegelenk sowie Operationen der Schulter, den Fußgelenken und der Wirbelsäule.

Legen Sie dazu die Kältekompressen in einer Schutzhülle für zirka fünf bis zehn Minuten auf das Pflaster über dem Wundgebiet. Die Kältekompressen sollte nicht direkt auf der Haut liegen. Nach einer Pause, so lange, bis sich die Haut wieder erwärmt hat, legen Sie die Kältekompressen erneut auf, wiederholen Sie den Vorgang zwei bis drei Mal.

Wärmeanwendungen im Wundgebiet sind nicht zu empfehlen. Sprechen Sie vor einer Kälteanwendung mit Ihrem Behandlungsteam.





Schmerzarmes Husten

Versuchen Sie möglichst aufrecht zu sitzen. Sie können Ihre Hustenmuskulatur zusätzlich unterstützen, indem Sie während des Hustens einen leichten Druck auf Bauch und Brustkorb mit der Hand und dem Unterarm ausüben. Auch während des Toilettengangs können Sie diese Methode anwenden, um Schmerzen zu reduzieren. Mit einer ausreichenden Trinkmenge unterstützen Sie zusätzlich Ihre Verdauung.

Atemübung zur Entspannung

Für eine tiefe Bauchatmung legen Sie die Hände seitlich an Ihren Bauch. Atmen Sie nun jeweils vier Sekunden tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Atmen Sie jeden Atemzug intensiv in den Bauch hinein. Mit den Händen können Sie spüren, wie sich der Bauch hebt und wieder senkt.

Für diese Übung können Sie im Bett liegen bleiben, Sie benötigen wenig Zeit und können diese mehrfach wiederholen.

Schmerzmitteleinnahme

Alle Schmerzmittel werden individuell auf Sie abgestimmt. Dabei ist es wichtig, dass Sie diese regelmäßig einnehmen. Sollten Sie verschiedene Schmerzmittel erhalten, sollte Sie das nicht beunruhigen. Jedes Schmerzmittel wirkt auf eine andere Weise. Es kommt dadurch zu keiner Überdosierung.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig, wenn Sie noch zusätzlichen Bedarf an Schmerzmitteln haben. Fragen Sie nach, um welche Schmerzmittel es sich handelt und auf was Sie achten müssen.



Ablenkung

Schmerzen treten in den Hintergrund und werden weniger wahrgenommen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas Anderes lenken. Beispielsweise ein spannendes Buch lesen oder ein angenehmes Gespräch führen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Aufenthalt
im Diakonie-Klinikum Stuttgart**

Ihr Behandlungsteam