Memorial Sloan Kettering Cancer Center

WEITERBILDUNG FÜR PATIENTEN UND BETREUER

So schützen Sie Ihr Sternum nach Ihrer medianen Sternotomie

In dieser Information wird erklärt, wie Sie Ihr Sternum (Brustbein) nach Ihrer medianen Sternotomie schützen.

Eine mediane Sternotomie ist ein Eingriff zur Durchtrennung Ihres Sternums während der Operation. Zuerst nimmt der Arzt einen Schnitt (chirurgischen Schnitt) in der Mitte Ihrer Brust vor. Dann wird Ihr Sternum in zwei Hälften getrennt, und beide Seiten werden auseinandergespreizt. Dies wird getan, damit Ihr Arzt an die Körperteilte unter Ihrem Sternum herankommt.

Eine mediane Sternotomie wird häufig während einer Thymektomie durchgeführt. Eine Thymektomie ist eine Operation zur Entfernung Ihrer Thymusdrüse, einem kleinen Organ unter dem Sternum. Nach Ihrer Operation fügt Ihr Arzt die beiden Hälften Ihres Sternums wieder zusammen.

Nach der Operation ist es notwendig, dass Sie Ihr Sternum während der Heilung schützen. Ihre Pflegekraft oder Ihr Gesundheitsdienstleister wird diese Anweisungen mit

Ihnen durchgehen, bevor Sie das Krankenhaus verlassen.

So schützen Sie Ihr Sternum im Krankenhaus und zu Hause

Für die meisten Personen sind diese Anweisungen nach der Operation 6 Wochen lang zu befolgen. Ihr Gesundheitsdienstleister teilt Ihnen möglicherweise mit, dass Sie sie länger oder kürzer befolgen sollen. Befolgen Sie seine Anweisungen.

- Wenn Sie husten oder niesen müssen, halten Sie ein Kissen gegen die Operationswunde an Ihrer Brust. Damit stabilisieren Sie Ihre Operationswunde. Das Stabilisieren Ihrer Operationswunde lindert den Schmerz an Ihrer Operationswunde beim Husten oder Niesen.
- Greifen Sie nicht mit beiden Armen gleichzeitig nach hinten. Greifen Sie zum Beispiel nicht hinter sich, um sich am Rücken zu kratzen oder den Verschluss Ihres BHs einzuhaken.
- Sie sollten maximal 10 Pfund (4,5 Kilogramm) heben oder tragen. Eine Gallone Milch wiegt etwa 8 Pfund (3,6 Kilogramm).
    - Direkt nach Ihrer Operation können sich Gegenstände, die leichter als 10 Pfund (4,5 Kilogramm) sind, zu schwer anfühlen. Sie sollten

nichts heben oder tragen, was Ihnen Schmerzen oder Beschwerden bereitet.

- Wenn Sie von einem Stuhl, der Toilette oder aus Ihrem Bett aufstehen:
  - Verlagern Sie den Großteil Ihres Gewichts auf Ihre Beine, und nutzen Sie Ihre Beinkraft, um zu stehen.
  - Halten Sie Ihre Arme eng am Körper.
- Beim Heben, Schieben, Ziehen halten Sie Ihre Oberarme eng am Körper. Sie sollten nichts heben, schieben oder ziehen, was Ihnen Schmerzen oder Beschwerden bereitet. Beispiele für Heben, Schieben und Ziehen sind:
  - Das Drücken gegen das oder ziehen am Handlauf oder Geländer.
  - Das Öffnen und Schließen schwerer Türen.
  - Das Führen eines Hundes an der Leine.
  - Die Zuhilfenahme Ihrer Arme beim Aufstehen von einem Stuhl, der Toilette oder beim Hinlegen und Aufstehen aus Ihrem Bett.
  - Das Heben oder Tragen von Gegenständen mit einem Gewicht unter 10 Pfund (4,5 Kilogramm), wie beispielsweise Töpfe und Pfannen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Gesundheitsdienstleister, bevor Sie wieder Sport treiben.

Hinlegen und Aufstehen aus dem Bett

Es ist wichtig, dass Sie sich langsam und vorsichtig hinlegen und aus dem Bett aufstehen, um Ihr Sternum zu schützen.

Aufstehen aus dem Bett

1. Bewegen Sie Ihre Füße zur Bettkante hin. Rollen Sie sich auf die Seite (Siehe Abbildung 1).



Abbildung 1. Auf die Seite rollen

2. Bewegen Sie Ihre Beine behutsam über den Bettrand.
3. Verwenden Sie beim Aufsetzen zur Unterstützung vorsichtig die Arme (siehe Abbildung 2). Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Arme dabei eng am Körper halten.



Abbildung 2. Verwenden der Arme zur Unterstützung beim Aufsetzen

Hinlegen im Bett

1. Setzen Sie sich auf den Bettrand (siehe Abbildung 3).
2. Verwenden Sie beim Hinlegen zur Unterstützung vorsichtig die Arme. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Arme dabei eng am Körper halten.
3. Bewegen Sie Ihre Beine behutsam über den Bettrand.



Abbildung 3. Sitzen auf dem Bettrand

Sie können in jeder Position schlafen, die Ihnen keine Beschwerden verursacht. Viele Personen liegen am liebsten auf der Seite.

Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, sprechen Sie mit Ihrem Gesundheitsdienstleister. Ein Mitglied Ihres medizinischen Teams beantwortet Ihre Fragen von Montag bis Freitag von 9:00 Uhr. bis 17:00 Uhr Außerhalb der Sprechzeiten können Sie eine Nachricht hinterlassen oder mit einem anderen MSK-Anbieter sprechen. Es ist immer ein Arzt oder eine Pflegekraft in Bereitschaft.

Weitere Ressourcen finden Sie in unserer virtuellen Bibliothek unter www.mskcc.org/pe.

Alle Rechte im Besitz von und vorbehalten durch Memorial Sloan Kettering Cancer Center