

Patientengeschichten

Klinik Schwabenland

Isny-Neutrauchburg –Interview mit Sigrid Gutmair im Rahmen Ihrer Anschlussheilbehandlung (AHB) in der Klinik Schwabenland 2016.

Frau Gutmair, Sie sind 44 Jahre jung, was sind die Gründe für eine AHB.

Am 08. August wurde ich in Großhadern während einer 6-stündigen Operation am Oberen Aortenbogen operiert. Das Gefäß, die Brusthauptschlagader hatte sich über längere Zeit auf 6 cm geweitet und wurde bei dem Eingriff auf 2,5 Zentimeter verengt. Stents und Prothesen sind dabei eingefügt worden. Bei dieser Operation wurde der Brustkorb eröffnet. Nach knapp zwei Wochen durfte ich für zwei Tage nach Hause, dann ging es weiter in die Anschlussheilbehandlung nach Isny-Neutrauchburg.

Vor drei Jahren hatte ich bereits eine Operation am unteren Abschnitt des Aortenbogens, auch mit Stent und Prothesen. Aber bei dieser Operation musste das Brustbein nicht eröffnet werden, sondern die Operation konnte über die Leiste erfolgen. In meinem Fall liegt eine genetisch bedingte Gewebeschwäche vor und es kann vorkommen, dass Gefäße sich erweitern.

Sie trugen eine spezielle Weste zur Stabilisierung des Brustkorbs, als Sie in die Klinik Schwabenland kamen, was bezweckt diese?

Nachdem bei dieser Operation das Brustbein geöffnet wurde, erhielt ich am dritten Tag nach der OP eine stützende und stabilisierende Weste. Zweck der Stützweste ist es, das Brustbein zusammenzuhalten. Dies ist sehr hilfreich bei jeder Drehbewegung aber auch beim Husten. Der Druck der Stützweste presst das Brustbein zusammen, dadurch kann das Brustbein weniger gedehnt und an der Wunde weniger gezerrt werden, der Bereich hat mehr Ruhe und die Schmerzen sind geringer. Die Ärzte in Großhadern haben mir empfohlen diese Stützweste drei Monate zu tragen.

Wie geht es Ihnen in der AHB, welche Fortschritte haben Sie gemacht?

Die Anschlussheilbehandlung wurde gleich auch fünf Wochen geplant. Nach den Aufnahmeuntersuchungen wurde ich in die Belastungsgruppe zwei mit 25 Watt eingestuft. Das heißt die Belastung ist sehr niedrig. Zuhause konnte ich nur vier Stufen steigen, dann war eine Pause notwendig.

Wie sieht Ihre Therapie aus?

Die Therapie ist auf Herzsport ausgerichtet, d.h. wir haben Geh- und Lauftraining um die Belastbarkeit des Herzens zu steigern. Ich habe gelernt in welchem Tempo ich mich wohl fühle. Das gilt auch beim Wandern, hier wird die Ausdauer gesteigert und man lernt was man sich zutrauen kann. Im Sport- und

Gymnastikbereich werden nur geeignete Übungen angewendet. Vermieden werden für mich Übungen bei, denen der Brustkorb gedehnt wird und die Hände über Kopf zum Einsatz kommen. Solche Übungen sind für das erste halbe Jahr nach der OP nicht erlaubt. Jetzt in der letzten Aufenthaltswoche bin ich bereits in der Belastgruppe vier mit 65 Watt angekommen. Auch kann ich wieder Treppen steigen und das bis in das dritte Stockwerk.

Die Atemgymnastik war mir sehr hilfreich und hat dazu beigetragen, die Schmerzen im Brustkorb zu lindern. Unterstützend dazu erhielt ich noch eine Teilmassage, diese war speziell für den Wundbereich. Die Therapeutin zeigte mir Lockerungsübungen und Massagegriffe, die ich zu Hause bei Wundschmerzen selbst anwenden kann und damit schnell Erleichterung spüre. Für dieses Rüstzeug bin ich sehr dankbar. Auch Entspannung zählt zur Therapie und hat mir gutgetan.

Sie tragen tagsüber Ihre Stützweste nur noch selten?

Anfangs bekam ich, wenn ich nur einen kleinen Spaziergang machte, eine unangenehme Hitzentwicklung unter der Stützweste. Nach Rücksprache mit meinem Stationsarzt, durfte ich die Stützweste tagsüber in meiner Freizeit weglassen, ab der zweiten Therapiewoche auch beim Sport. Die Stützweste trage ich aber nach wie vor jede Nacht und auch, wenn ich mich tagsüber hinlege. Sie schützt und lindert auch weiterhin die Schmerzen.

Welchen Empfehlungen haben Sie für zu Hause mitbekommen?

Obwohl mein Krankheitsbild im Bereich der Gefäße liegt, wurde mir empfohlen, in eine Herzsportgruppe zu gehen. In meinem Wohnort gibt es auch eine Gruppe.

Ich habe mir vorgenommen, regelmäßig Geh- und Lauftraining sowie das Wandern einzuplanen. Meine Tochter will mich darin auch unterstützen und mit mir laufen.

Ich habe mich hier sehr gut aufgehoben gefühlt und bin froh, dass ich mich für diese Rehaklinik entschieden habe.

Klinik Schwabenland

Fachklinik für Innere Medizin

Kardiologie und Onkologie

Waldburgallee 3-5

88316 Isny-Neutrauchburg

Telefon:07562 71 0

Fax: 07562 71 1295

www.klinik-schwabenland.de