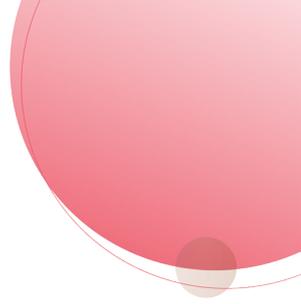


BEWEGUNGS
LADEN



DEIN OP-SPICKZETTEL



INHALTSVERZEICHNIS

Dein OP-Spickzettel	01
Einleitung	03
Niemals 100%	04
Deine beste Entscheidung	04
ES REICHT!	05
Die zwei Gesichter einer OP	06
Lass' uns Licht in die Sache bringen!	07
Medizin ist komplex	09
Was ist eine Operation?	09
Geplanter Schaden	10
Zwei Arten von Operationen:	11
Fragen heißt vertrauen	12
Es geht um Dich und Deine Gesundheit!	12
Die Fragen	13
1. Der Grund für den Eingriff	13
2. Die Vorbereitung	15
3. Der Ablauf des Eingriffs	15
4. Das Ergebnis	17
5. Die Nachsorge	23
Du möchtest eine individuelle Beratung von einem Spezialisten?	25

EINLEITUNG

Du triffst jeden Tag unendlich viele Entscheidungen. Die meisten davon scheinbar ohne bewusst darüber nachzudenken. Das meiste läuft unterbewusst in Deinem Gehirn ab. Fragen wie: ‚Ist es sicher die Straße zu überqueren?‘ oder ‚Trinke ich ein oder zwei Tassen Kaffee zum Frühstück?‘

Die Hauptfunktion Deines Gehirns ist als Vorhersage Maschine. Es sammelt über Deine Sinnesorgane eine riesige Menge an Informationen. Dauernd mit der Frage beschäftigt:

‚Wie kann ich aus der aktuellen Situation schließen, was am wahrscheinlichsten als Nächstes passiert?‘

Dein Nervensystem arbeitet ständig auf Hochtouren, um die bestmögliche Entscheidung zu treffen. Alle Deine Sinne nehmen Unmengen von Daten und Informationen über Deine Außen- und Innenwelt auf. Leiten diese Informationen durch die Nerven und das Rückenmark weiter und bearbeiten sie auf dem Weg. Im Gehirn angekommen wird die Antwort auf die obige Frage geplant und die Signale zur Umsetzung über Dein Nervensystem ausgesandt. Während und nach der Ausführung der Bewegung, kommt es auch dauerhaft zum Datenabgleich.

Soweit so gut...

Manche Entscheidungen machen es aber nötig, dass Du bewusst darüber nachdenkst und einen Plan erstellst. Das fällt Dir bei allen Themen leicht, mit denen Du Dich auskennst. In allen anderen Bereichen des Lebens, müssen wir uns bei der Entscheidungsfindung auf Experten und Autoritäten verlassen. Nichts betrifft uns dabei so direkt, wie die Entscheidungen rund um die eigene Gesundheit.

NIEMALS 100 %

Bei genauer Betrachtung stellst Du fest, dass Du Dir bei keiner Entscheidung zu 100% sicher sein kannst, ob es die Richtige war. Denn auch die scheinbar einfachen Dinge im Leben sind komplex. Besonders dann, wenn Du Dich näher mit ihnen beschäftigst...

In so einer Situation, ist es sinnvoll einen neutralen Ratgeber zur Seite zu haben, der Dir hilft, einen Plan zu machen, um diese Komplexität zu entschlüsseln. Dein OP-Spickzettel ist genau das!

DEINE BESTE ENTSCHEIDUNG

Egal, ob Du Dich am Ende, wenn Du alle Informationen hast, für oder gegen eine Operation entscheidest. Wenn Du dem Plan dieses Leitfadens folgst, wirst Du alle Informationen haben, die Du brauchst um Dir sicher zu sein, dass Du die beste Entscheidung für Dich getroffen hast.



ES REICHT!

Du hast alles probiert! Du hast abgewartet bis ‚es von alleine weggeht‘, du hast geschont, belastet und bist durch den Schmerz gegangen. Du hast Schmerzmittel, Muskelentspanner, Vitamine, Muschelkalk, Teufelskralle, Aloe Vera und Haifischknorpel genommen. Du warst bei der Physiotherapeutin, beim Trainer, bei der Ärztin, zur Osteopathie und auch beim Chiropractor.

Aber der Schmerz ist immer noch da! Und alle haben Dir geraten: Das Einzige was jetzt noch helfen kann, ist eine OP.

Traurig und etwas enttäuschend, aber wahr...

Und daher hast Du Dich entschieden, dieses Thema jetzt anzugehen. Niemand kann Dich zu einer OP zwingen...

Du hast, wie so oft im Leben, mindestens zwei Möglichkeiten:

MÖGLICHKEIT 1

Medizin ist nicht Dein Spezialgebiet. Chirurgie schon gar nicht. Daher hast Du volles Vertrauen in die Professionalität der Ärztinnen/Ärzte und begibst Dich in die Hände der Spezialisten. Du weißt, eine positive Einstellung hilft und Du gehst davon aus, dass alles optimal verläuft. Wenn Du irgendetwas wissen musst, dann wird es Dir sicher jemand sagen. Diese Operation wurde schon Tausende Male durchgeführt und daher gibt es einen klaren Plan, der zum Erfolg und zur Schmerzfreiheit führt. Außerdem möchtest Du den Arzt/die Ärztin nicht mit Deinen Fragen nerven oder verärgern... Diese Einstellung nenne ich passiven Optimismus.

MÖGLICHKEIT 2

Du weißt, es geht um Dich und Deine Gesundheit. Niemand hat ein so großes Interesse daran, dass es Dir gut geht, wie Du selbst. Leider hast Du auf Grund eigener Erfahrungen oder von Freunden und Verwandten, schon erfahren müssen, dass Du als Patient manchmal der/die Letzte bist, der/die korrekt informiert wird. **Der aktive Optimismus sagt, dass es am besten ist, wenn Du Dich so genau wie möglich mit dem gesamten Vorgang beschäftigst.** Und das bedeutet, die wichtige, richtigen und manchmal schwierigen Fragen zu stellen.

Denn wer mehr weiß, muss weniger glauben.

Um die Sache mit aktivem Optimismus anzugehen und Dir sicher zu sein das Richtige zu tun, brauchst Du viele und für Dich möglichst verständliche Informationen.

DIE ZWEI GESICHTER EINER OP

OP's machen Dir Hoffnung und Angst gleichzeitig.

Hoffnung, weil Du Dich schon sehr darauf freust, Dich endlich wieder entspannt bewegen bzw. Dein Leben genießen zu können. Und weil Du Dich nach der OP wieder selbständig um Deine Gesundheit kümmern kannst.

Angst, weil der ganze Vorgang extrem kompliziert erscheint. Es gibt eine ganze Reihe von Risiken, die mit dem möglichen Nutzen gegenüberstehen. Diagnose, Narkose, Infektion, Wundheilung, Medikamentengabe, usw.

Für die Zeit der OP gibst Du die Verantwortung vollständig ab. Ob Dein Wunschergebnis erzielt wird, ist mit vielen Fragezeichen versehen...

UM AKTIV DEINE BESTE ENTSCHEIDUNG FÜR ODER AUCH GEGEN EINE OP ZU TREFFEN,
BENÖTIGST DU DIE BESTEN INFORMATIONEN.
DIE BEKOMMST DU VON DEN EXPERTEN.
ABER ZUERST BRAUCHST DU DIE RICHTIGEN FRAGEN.
DESHALB GIBT ES DEN ‚OP-SPICKZETTEL‘!

LASS' UNS LICHT IN DIE SACHE BRINGEN!

Dein OP-Spickzettel ist ein Leitfaden, der Dich Schritt für Schritt durch den ganzen Prozess der OP begleitet. Von der Vorbereitung bis hin zur Rehabilitation.

Ja, es sind viele Fragen, die Du stellen kannst. Wie Du beim durcharbeiten im OP-Spickzettel sehen wirst, sind gar nicht alle Fragen für einen Mediziner gedacht. Es ist auch für Dich selbst wichtig, über alle Aspekte einer OP nachzudenken. Hier bietet Dir der OP-Spickzettel einen optimalen Leitfaden. Denn auch, wenn Du einige Fragen nicht stellst, gibt der OP-Spickzettel eine Struktur und eine Ordnung vor, an der Du Dich orientieren kannst.

Statt verwirrt und überwältigt, wirst Du mit dem OP-Spickzettel selbstbewusst und perfekt vorbereitet in das nächste Arztgespräch gehen. Du hast einen klaren Plan um die besten Informationen zu bekommen.

Wenn Dir diese Gedanken jetzt durch den Kopf gehen:

„Kein Arzt hat doch so viel Zeit, um mir diese ganzen Fragen zu beantworten.“

„Ich will ja hier keine schlechte Stimmung machen und den/die nerven, der/die mich später operieren soll.“

„Ich kenne das schon! Fragen mag ‚meine Ärztin‘ nicht. Da bin ich doch nach 3 Minuten schon wieder aus dem Zimmer raus...“

Dein OP Spickzettel hilft Dir Schritt für Schritt von Zweifel und vielen offenen Fragen zu der Sicherheit und Überzeugung zu kommen, die richtige Entscheidung zu treffen.



Immer daran denken:
Es geht um Dich und Deine Gesundheit

DEIN WEG ZUR OP

Eine Gelenk Operation, die nicht auf einem Notfall beruht, hat einen langen Vorlauf. Oft vergehen Wochen, Monate oder gar Jahre, bis die Entscheidung für eine Operation fällt. Direkt vor jeder OP steht das Gespräch mit dem Arzt. Dies ist Deine Gelegenheit zu entscheiden, ob die OP für Dich zu diesem Zeitpunkt der ideale nächste Schritt auf dem Weg ist, wieder gesünder zu werden.

Warum fallen Dir im Arztzimmer nicht die richtigen Fragen zu der Operation ein?

Du bist nicht optimal vorbereitet. Oft sind Arztbesuche nicht so gestaltet, dass ein längeres Gespräch möglich ist. Wenn Du Fragen im Kopf hast, besteht die Sorge, dass Du die Antworten nicht verstehst.

Diese Sorge entsteht zum einen dadurch, dass alles in der Medizin furchtbar kompliziert erscheint. Das ist falsch!

Zum anderen glaubst Du nicht, dass es die Aufgabe des Arztes ist Dich verständlich zu informieren.

Das ist falsch!



MEDIZIN IST KOMPLEX

Aber der Ablauf einer OP muss Dir vom Arzt verständlich erklärt werden

Bei vielen ärztlichen Behandlungen und besonders bei OPs musst Du drei Dinge auseinanderhalten:

1. Die extrem komplexe Technik, die bei der OP zum Einsatz kommt NICHT DEIN THEMA
2. Die komplizierte und vernetzte Anatomie des Körpers NICHT DEIN THEMA
3. Die Fragen ob eine OP nötig ist und wie Dein Körper auf die OP reagieren wird

Punkt 3 ist für Dich absolut entscheidend und wird in „Dein OP Spickzettel“ genau behandelt.

WAS IST EINE OPERATION?

Eine geplante Operation ist die radikalste Versuch, Dein bestehendes Problem zu verbessern. Eine OP hat unumkehrbar Folgen.

Sie sollte erst geplant werden, wenn wirklich alle sinnvollen Möglichkeiten ausgeschöpft wurden. Diese Möglichkeiten sind:

SELBSTHILFE

- Bewegung, Ernährung, Entspannung, Salben, Heilpflanzen, Nahrungsergänzungen, Tapes, Dehnung, Wärme/Kälte, Rotlicht, Massage, ...

KONSERVATIVE BEHANDLUNG

- Konservativ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass alle Gewebe des Körpers erhalten bleiben (konserviert). Es wird nicht geschnitten.
- **Hierzu zählen:** Physiotherapie, Chiropractic, Osteopathie, Massage, Medikamente, Spritzen, PRT Behandlungen

GEPLANTER SCHADEN

Eine Operation am Gelenk tauscht einen organisierten und geplanten Schaden, gegen einen unorganisierten und ungeplanten Schaden aus. Bedenke, dass der Weg hin zur Operationsstelle Gewebe schädigt, dass vorher häufig noch intakt war.

Wo vorher Abnutzung, Entzündung und Trauma für einen ungeplanten Schaden gesorgt haben, produziert die OP einen geplanten Schaden mit gezielten Schnitten, Schrauben, Platten, Nahtmaterial, usw...

Die Hoffnung ist, dass Du und Dein Körper mit dem geplanten Schaden der OP besser zu Recht kommen und die Heilung schneller voranschreiten kann.

Eine Operation ist somit auch lediglich ein weiterer möglicher Schritt auf dem Weg zur Heilung.

Du bekommst eine bessere Chance auf einen gesundheitlichen Neustart.



ZWEI ARTEN VON OPERATIONEN:

NOTFALLOPERATIONEN

Hier wirst Du zum passiven Optimismus gezwungen. Bei dieser Art von Operation geht es häufig um kritische Fälle. Vielleicht sogar um Leben und Tod. Das bedeutet, dass Deine Möglichkeiten hier über den genauen Verlauf informiert zu werden, fast nicht existieren. Du wirst behandelt und musst dem Personal der Chirurgiestation Dein ganzes Vertrauen entgegenbringen. Nach dieser Operation, wenn das akute Problem gelöst und die Lebensgefahr abgewendet ist, solltest Du aber die Fragen unter 5.) unbedingt anbringen.

GEPLANTE OPERATIONEN

Bei dieser Art des Eingriffs, hast Du Zeit zu überlegen, wie, wann, wo und durch wen die Operation durchgeführt werden soll. Um genau das auch sinnvoll und strukturiert zu tun, gibt es diesen OP Spickzettel. Ein großer Teil dieser geplanten Eingriffe betrifft Gelenke. Egal ob Schulter Operation, Kreuzbandriss, Gelenkersatz, Mensikusreparatur oder Bandscheiben Operation. **Der OP-Spickzettel ist genau was Du brauchst!**

Wenn es zu einer Operation kommen soll, setzt Du einen riesigen Apparat in Gang. Im Zentrum all dieser Bemühungen sollten Du und Deine Gesundheit stehen.

Neben den Ärzten und Schwestern werden eine Menge Menschen in der Verwaltung des Krankenhauses, bei der Krankenkasse und, im Falle einer Reha, auch bei der Rentenkasse, aktiv um den Vorgang zu bearbeiten. Alle diese Schnittstellen arbeiten im Idealfall am bestmöglichen Erfolg Deiner OP.

Um aber einen möglichst reibungslosen Ablauf von OP, Reha und damit Deiner Genesung hinzubekommen, musst Du Dir und allen Beteiligten die richtigen Fragen stellen.

Denn ohne Fragen, keine Antworten.
Ohne Antworten, keine Informationen.
Ohne Informationen, keine Entscheidung.



FRAGEN HEIßT VERTRAUEN

Deine Fragen zeigen Vertrauen in den Arzt. Wenn Du nicht glauben würdest, dass die Ärztin Deine Fragen überhaupt kompetent beantworten könnte, dann würdest Du wen anders fragen.

Dein Arzt und Du seid im selben Team; Euer gemeinsames Ziel ist eine optimal erfolgreiche OP und Deine Genesung. Daher fragst Du die kompetenteste Person, die Du kennst. Deinen Arzt/Deine Ärztin.

Im ungünstigsten Fall werden solche Fragen wie in diesem Spickzettel von den Ärzten als fehlendes Vertrauen in die Fachleute ausgelegt. Dann kann es zu unangenehmen Situationen und Diskussionen kommen. Aber auch das ist ein Hinweis für Dich, ob Du mit Deiner Gesundheit hier wirklich in den besten Händen bist. Wenn nicht ernsthaft versucht wird, Deine Fragen in Ruhe anzuhören und zu beantworten, solltest Du die Praxis verlassen und andere Spezialisten aufsuchen.

ES GEHT UM DICH UND DEINE GESUNDHEIT!

DIE FRAGEN

1. DER GRUND FÜR DEN EINGRIFF

1. Frage:

- Was habe ich?

- Was sollte die Antwort enthalten:

1. Hier muss Dir genau beschrieben werden, was die Ursache für die Beschwerden ist, die durch die Operation beseitigt werden soll. Diagnosen wie ‚Abnutzung‘, ‚Schulter-Arm-Syndrom‘, ‚HWS Syndrom‘ oder ‚Lumbago‘ reichen hier nicht aus. Es muss genauer geantwortet werden.

2. Welche Struktur ist geschädigt/entzündet/überlastet und wie ist das passiert? Wie sicher ist der Chirurg, dass Schmerzen und Schaden direkt ursächlich zusammenhängen?

3. Welcher Prozess verursacht den Schmerz? Eine Entzündung, akute oder chronische Überlastung, Neuwachstum (Krebs), Durchblutungsstörung oder ein Schaden?

4. Kann der Schmerz auch von einem Funktionsproblem herrühren?

2. Frage:

- Was bedeutet die Diagnose?

- Was sollte die Antwort enthalten:

1. In klarem und verständlichem Deutsch muss Dir erklärt werden, was eventuelle lateinische Fachbegriffe bedeuten. Am besten nutzt der Chirurg Modelle und/oder Bilder um zu verdeutlichen, was das Problem ist.

2. Manchmal soll mit einer OP die Diagnose gesichert werden. Dies nennt sich ‚explorative‘ Operationen. Hier soll mal geschaut werden, was genau im Gelenk oder in der Bauchhöhle los ist. Zwei Aspekte sind wichtig:

- Gibt andere Möglichkeiten wie CT, MRT oder Ultraschall um ein genaueres Bild zu bekommen?

- Was genau wird gesucht? Im Regelfall sollte es 2-3 wahrscheinliche Optionen geben. Welche sind das?

- Wenn wir etwas von dem finden was uns Sorgen macht, wie ändert das die Vorgehensweise?

3. Frage:

- Sind wirklich alle anderen Maßnahmen ausgeschöpft?
- Sind wirklich alle anderen Maßnahmen ausgeschöpft?
 1. Die geplante Operation kann und darf niemals die erste Option sein!
 2. Idealerweise kommt es zu einem Gespräch über die bisher durchgeführten Therapien. Denn auch ein Chirurg kennt nicht unbedingt alle Methoden die Du schon probiert hast, um das Problem zu lösen.
 3. Bei einer OP ist es wie in vielen Lebenslagen. Um zum optimalen Ergebnis zu kommen, muss es einen Plan geben. Alles muss in der korrekten Reihenfolge stattfinden. Ebenso muss den konservativen Maßnahmen ausreichend Zeit gewährt werden, um ihr volles Potential auszuschöpfen. Ein Rezept bei der Physiotherapie oder zwei Besuche beim Chiropractor, sind viel zu wenig, um lange bestehende Probleme sinnvoll zu behandeln.

4. Frage:

- Würde der Chirurg in Deiner Situation bei sich selbst oder seiner Familie ebenfalls diese OP durchführen?
- Halten Sie diese OP in meinem speziellen Fall jetzt für die beste und einzige Maßnahme?
 1. Wenn Du fragst: ‚Können Sie das operieren?‘ lautet die Antwort immer ja. Alles kann operiert werden. Die Frage ist sollte es operiert werden. Hier ist die Antwort differenzierter.



2. DIE VORBEREITUNG

1. Frage:

- Was kann ich tun, um mich auf die Operation vorzubereiten?

- Was sollte die Antwort enthalten:

1. Neben den klassischen Maßnahmen, wie nüchtern im Krankenhaus zu erscheinen, gibt es auch noch weitere Optionen. Auf einige Tatsachen musst Du Dich mental vorbereiten. Auf andere körperlich.
2. Besonders bei Gelenk OPs ist es sehr wichtig zu wissen, dass die Therapie mit der OP nicht endet. Du musst danach intensiv weitermachen.
3. Daher ist es oft gut zu fragen, ob es in dem Krankenhaus ein Programm gibt, indem Übungen für die Reha als Vorbereitung für die OP geübt werden. Eine sogenannte Prehabilitation. Gibt es hierfür eine Anleitung per pdf, Video oder als Kurs?

2. Frage:

- Wie kann diese Vorbereitung helfen, ein besseres Ergebnis zu erreichen?

1. Auch hier gibt es viele Möglichkeiten. Von bestimmten Ernährungshinweisen bis zu der Frage ob für die Zeit nach der OP eine Haushaltshilfe von der Krankenkasse bezahlt wird um schwere Aufgaben zu erledigen. Mehr dazu später...

3. DER ABLAUF DES EINGRIFFS

1. Frage:

- Was genau wird bei der OP gemacht?

- Was sollte die Antwort enthalten:

1. Ablauf dieses Eingriffs im Regelfall

- Dauer der OP

- Was passiert zwischen dem Eintreten der Narkose bis zum wieder aufwachen?

1. Ort, Anzahl und Umfang der Schnitte

• Lagerung und Positionierung

1. Ist es bekannt das durch es durch die spezielle Lagerung die vorgesehen ist, zu Problemen kommen kann, die Du aufmerksam beobachten solltest?
2. Alternativen zum Standardvorgehen
3. Ist es sinnvoll, dass die Weiterbehandelnden über die Lagerung während der Operation bescheid wissen?

• Welche Art der Narkose wird angewandt? Welche Alternativen gibt es? Was sind die Vor- und Nachteile?

1. Vollnarkose
2. Rückenmarksnarkose
3. Lokalanästhesie

• Wird etwas aus meinem Körper entnommen oder zugefügt?

1. Nahtmaterial wird auf jeden Fall verwendet. Löst sich dies von selbst auf oder müssen die Fäden gezogen werden? Wenn ja, wann?
2. Wunddrainage Schlauch
3. Bei Gelenk OPs kann es zur Implantation von Metall- und/oder Kunststoffteilen kommen. Manche bleiben permanent im Körper, andere nur zeitweise.
4. Wenn etwas zugefügt wird:
 - Was ist es und welche Alternativen gibt es?
 - Metall, Legierungen, Kunststoff, Porzellan
 - Wurde sichergestellt, dass gegen keinen der Stoffe eine Allergie besteht?
 - Muss dies wieder entfernt werden? Wann ist der ideale Zeitpunkt?
 - Muss dies wieder entfernt werden? Wann ist der ideale Zeitpunkt?

• Welche anderen OP Möglichkeiten gibt es für das gleiche Problem?

1. Mikrochirurgisch
2. Offene OP
3. Sonde/Katheter



4. DAS ERGEBNIS

1. Frage:

• Wie sieht der ideale Verlauf aus?

1. Hier geht es um die Dauer der OP, Zeit im Aufwachraum, Dauer des Krankenhausaufenthaltes, Versorgung in den Minuten und Stunden nach der OP
2. Egal, wie optimal alles verläuft, es ist extrem wichtig, dass Du eine Kopie aller Unterlagen und Bilder über die Operation mit nach Hause nimmst. Bitte kläre diesen Sachverhalt vor der OP. Nicht selten dauert der Transfer der Informationen aus dem Krankenhaus zur behandelnden Ärztin recht lange. Wenn keine Unterlagen da sind, wird es sehr schwer sofort im Anschluss weitere Maßnahmen zu verschreiben. Dies wird Deine Aussicht auf den Heilungserfolg verschlechtern.

2. Frage:

• Wie wahrscheinlich ist dieser Verlauf?

1. Erfolgsquoten und Heilungsversprechen sind schwierig bis verboten. Du musst eine Idee bekommen, wie häufig die geplante OP reibungslos verläuft.

3. Frage:

• Wie gut geht es mir, wenn alles ideal verläuft?

1. Zusammen mit dem Chirurgen oder überweisenden Arzt: Denkt euch zusammen zu einem Zeitpunkt nach der Operation. Folgendes ist eingetreten:

- Der Eingriff war erfolgreich.
- Alles ist gut verheilt.
- Die Nachsorge ist optimal verlaufen.

1. Gibt es einen Zeitraum direkt nach der OP oder später wo es normal ist, sich schlechter zu fühlen?

2. Wie viel besser geht es mir dann im Vergleich zum jetzigen Zustand?

3. Welche der Aktivitäten auf die ich jetzt verzichten muss, kann ich dann wieder ausführen?

4. Ab wann kann ich mich wieder vollumfänglich um mich selbst kümmern?

5. Wie lange benötige ich Hilfe bei alltäglichen Verrichtungen?

Der Mensch ist unglaublich komplex. Nicht nur kompliziert, sondern komplex. Selbst die kleinste ‚Routine OP‘ beschäftigt alle Systeme des gesamten Körpers. Das bedeutet, dass es trotz aller Professionalität, Mühen und Planung zu unerwarteten Ereignissen kommen kann.

Und genau deshalb habe ich diesen OP-Spickzettel geschrieben. Damit Du nicht in Panik und von der OP geschwächt anfangen musst, über diese wichtigen Fragen nachzudenken. Sondern vorher! Um den Raum für diese unerwünschten Ereignisse, so klein wie möglich zu machen.

Trotzdem müssen wir über einen ungünstigen Verlauf der OP nachdenken:

1. Frage:

• Was mache ich, wenn die OP schiefgeht?

1. Nehmen wir an es läuft nicht optimal.
2. Wie wahrscheinlich ist dieser Verlauf?

Es gibt hier eine zu Recht gefürchtete Situation. Die OP hat nicht die Verbesserungen gebracht, die erwartet wurden. Wenn es ein Nachgespräch beim Chirurgen gibt und dies erwähnt wird, kann dort gesagt werden: ‚Die OP ist optimal gelaufen. Wenn das Ergebnis nicht stimmt, dann lag dies vielleicht daran, dass die vom Orthopäden gestellte Diagnose nicht vollständig oder akkurat war. Machen Sie bitte dort einen Termin und fragen ihr/sie was als nächstes passieren soll.‘

Die Orthopädin verweist dann aber im schlimmsten Fall zurück an den Chirurgen: ‚Natürlich stimmt meine Diagnose! Wenn überhaupt etwas schief gelaufen ist, dann im OP Saal oder im Krankenhaus. Bitte fragen Sie beim Chirurgen nach, was jetzt zu tun ist.‘

Damit sitzt Du zwischen allen Stühlen. Selbst wenn es nicht so direkt gesagt wird, kommt es doch durchaus vor, dass die ‚Schuld‘ versucht wird woanders zu suchen. Dich als Patient interessiert aber die ‚Schuldfrage‘ überhaupt nicht! Du möchtest eine Lösung für Deine Gesundheit. Und genau darum geht es bei diesen nächsten Fragen. Sie sind die unangenehmsten die Du stellen kannst, aber es ist absolut entscheidend, dass Du ein klares und vollständiges Bild von dem hast was auf Dich zukommt.



2. Frage:

• Welche weiteren Therapie-Optionen gibt es jetzt?

• Mehr Therapie

1. Eine Rückfrage kann hier sein, ob es nicht Sinn macht, diese Therapien im Vorfeld der OP zu machen.
2. Es müssen Gründe angeführt werden, warum eine konservative Therapie keinen Sinn mehr macht.
3. Welche Therapie ist ideal, wer verschreibt Dir diese? Das Krankenhaus oder der Hausarzt/Facharzt?

• Eine Folge-OP

1. Was für eine OP ist das? Verläuft sie anders als die jetzt geplante?
2. Warum könnte eine zweite OP besser helfen als die erste?

• Schmerzmedikation oder andere Medikamente.

1. Über welchen Zeitraum sollten diese eingenommen werden? Wer verschreibt mir diese? Wann werden diese Medikamente wieder abgesetzt?

3. Frage:

• Bin ich bei ausbleibendem OP-Erfolg ‚austherapiert‘?

1. Wenn die Antwort: ‚Ja.‘ oder ‚Sehr wahrscheinlich.‘ lautet, dann gilt es noch intensiver über den Eingriff nachzudenken.
2. Dies ist der Fall, wenn die jetzt geplante OP die allerletzte Chance ist, eine Linderung oder Heilung herbeizuführen.
3. Dies führt Dich zurück zu der Frage: ‚Was kann vor der OP noch gemacht oder ausprobiert werden um den Eingriff zu verhindern oder zu verschieben?‘
4. Das Spektrum von therapeutischen Möglichkeiten ist riesig. Die ‚Schulmedizin‘ deckt lediglich einen Teil davon ab. Abseits der akademischen Heilkunde, zu der auch die Chiropractic zählt, gibt es eine Menge ernsthafter und qualifizierter Menschen die mit einem frischen Blickwinkel auf Deine Gesundheit im Ganzen schauen. Da kann ‚man‘ nichts machen, gibt es nicht...

4. Frage:

- **An wen kann ich mich jetzt wenden, wenn ich weiterhin Probleme habe?**
 1. Am besten werden Dir hier konkrete Namen mit Durchwahlen genannt. Es nützt Dir wenig, wenn Du erst Monate nach einem Eingriff wieder einen Termin bekommst.
 2. Idealerweise machst Du schon vor der OP einen Termin für ca. 2-3 Wochen nach dem OP Termin. Falls alles ohne Komplikationen vonstatten geht, wird es ein sehr positives Gespräch oder Du kannst den Termin immer noch absagen.



5. Frage:

- **Was passiert wenn es Dir durch die OP (oder die Narkose oder die Lagerung oder Medikamente oder Krankenhauskeime) schlechter geht als vorher?**
 1. Wie sehen die schlimmsten Folgen bei einem Fehlschlag aus?
 - Kann es zu permanentem Funktionsverlust kommen?
 2. Wer ist zuständig wenn es zu Folgeschäden kommt?
 - Hausarzt, Chirurgin, Krankenhaus, Schiedsstelle, Patientenverband, Mediator, Berufsgenossenschaft, Anwälte?
 - Wie werden Streitigkeiten und Unstimmigkeiten in diesem Krankenhaus/in dieser Praxis geklärt?

Nun wieder zu den positiven Themen...

Nehmen wir an, es ist alles zur Zufriedenheit gelaufen. Dann kommt jetzt die nächste spannende Phase.

Die Nachsorge

Aus vielen Studien von Knieoperationen wissen wir, dass es den meisten Patienten nach Knie OPs genauso gut geht wie ohne die OP. Was ist in beiden Gruppen von Patienten gleich geblieben? Die Nachsorge!

Die Folge-Therapie wird leider häufig als ein Anhängsel oder etwas zweitrangiges betrachtet. Das Wichtigste ist die OP, denn hier sind die Fachleute am Werk! Alles andere ist nur schmückendes Beiwerk. Das ist falsch!

Die folgenden Zeilen kannst Du als enttäuschend oder motivierend wahrnehmen. Es liegt an Dir...

Egal ob OP, Chiropractic, Osteopathie, Physiotherapie, keine Therapie heilt Dich. Sie kann nur einem Ziel dienen:

Keine Therapie heilt Dich!
Sie versetzt Dich in die Lage
von einem besseren Startpunkt
Deine Reise zur Gesundheit
wieder zu starten

5. DIE NACHSORGE

Von dem Moment an, wenn Du aus der Narkose erwachst, muss klar sein wie der Verlauf ist. Folgende Fragen musst Du für einen reibungslosen Ablauf klären:

1. Frage:

- **Wirst Du im Krankenhaus physiotherapeutisch oder krankengymnastisch versorgt?**
 1. Idealerweise ist dies der Fall. Denn je mehr Zeit Du ohne Bewegung verbringst und wenig bis nichts tust, desto schwerer und langwieriger wird der Weg zurück zu vorheriger Stärke und Beweglichkeit.
 2. Absolute Schonung des gesamten Bewegungsapparates sollte kein Teil der Nachsorge sein.
 3. Darfst Du alleine aufstehen und Dich bewegen?
 4. Benötigst Du einen Rollator, Gehstützen, eine fixierende Orthese oder ähnliches?
 5. Wo bekommst Du diese Hilfsmittel her?
 6. Können diese Hilfsmittel schon vor der OP verschrieben oder bestellt werden um unnötige Wartezeiten zu vermeiden?
 7. Wer stellt Dir dir Hilfsmittel optimal ein? Gibt es Lehrvideos oder eine Anleitung wie diese idealerweise zu benutzen sind?
 8. Wie lange musst Du diese Hilfsmittel verwenden?

2. Frage:

- **Gibt es eine Kur?**
 1. Ich bin dafür, dass jede OP an Gelenken mit einer Kur nachgearbeitet wird. Ideal ist eine stationäre Kur, wenn irgendwie möglich. Auch eine ambulante Kur kann sehr viele Vorteile bringen.
 2. Wenn ja, so muss diese schon vor dem Eingriff organisiert sein. Idealerweise gehst Du so direkt aus dem Krankenhaus in die Kur.

3. Informiere Dich, wer hier der ideale Ansprechpartner ist. Die Krankenkasse, die Rentenkasse, Dein Hausarzt?
4. Die Organisation nach dem Eingriff zu beginnen, nimmt oft zu viel Zeit in Anspruch.
5. Wie lange ist diese Kur?
6. Ist diese ambulant oder stationär? Was ist besser?
7. Gibt es nach der Kur eine Anschlussheilbehandlung?
8. Wann kannst Du wieder zu Deinem Chiropractor gehen?

3. Frage:

- Wann hast Du Dich voraussichtlich von allen Folgen des Eingriffs erholt?
- Müssen Fäden gezogen werden?
 1. Oft werden heutzutage selbstauflösendes Nahtmaterial verwendet
- Muss Metall entfernt werden oder verbleibt es im Körper?
 1. Wann und in welchem Umfang dies geschieht ist wichtig für Deine langfristige Planung
- Muss die Wunde speziell versorgt werden?
 1. Oft kannst/musst Du dies selbst tun. Aber es wird auch zu Arztbesuchen kommen
 2. Lass Dir sagen, wie oft Du zur Nachsorge gehen musst
- Gibt es eine Nachbehandlung für die Narben?
 1. Leider werden Narben immer noch nicht ernst genug genommen
 2. Erkundige Dich ab wann die Narbenheilung weit genug vorangeschritten ist, um sie wieder mechanisch zu belasten
- Wie lange solltest Du auf sportliche Anstrengungen verzichten? Welche Belastungen sind unbedenklich?

Erst, wenn alle diese Fragen zu Deiner Zufriedenheit beantwortet sind, kannst Du eine informierte Entscheidung für oder gegen eine OP als nächsten wichtigen Schritt zu Deiner Heilung treffen.

DU MICHTEST EINE INDIVIDUELLE BERATUNG VON EINEM SPEZIALISTEN?

Wenn Du bis jetzt noch keine Chiropractoren Praxis aufgesucht hast, um Deine Beschwerden untersuchen und behandeln zu lassen, dann ist dies der richtige nächste Schritt. Meine Kollegen und ich freuen uns darauf, Dir nach der umfassenden Untersuchung eine persönliche Einschätzung zu allen Fragen rund um Deine Gesundheit zu geben.