

Präoperative Physiotherapie und Rekonvaleszenz aus der Sicht eines Betroffenen

Nils Kraft, GSM-Praktikant im Racket Center, berichtet aus „leidlicher Erfahrung“

„Hätte ich das lieber mal früher gewusst“. Das ist – auf einen Nenner gebracht – die Quintessenz der Erfahrungen, die ich mit meiner Hüft-OP gesammelt habe.

Ich bin jung, fit, ein Fußballer, Sportstudent und verfüge daher über anatomische Grundkenntnisse, kurzum: Ich dachte: „Die Situation habe ich im Griff. Ein Spaziergang, zumal es auch nicht meine erste Operation ist“ ...!

Mitnichten.

Die Zeit nach der Operation war eine der – sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene – schwersten Erfahrungen für mich überhaupt. Zum einen, weil ich die Situation unterschätzt habe und meine Erwartung an den Heilungsverlauf zu hoch waren, zum anderen, weil mir schlichtweg das Wissen gefehlt hat.

Aus diesem Grund kann ich nur jedem, der einen operativen Eingriff vor sich hat empfehlen: Informieren Sie sich rechtzeitig und ausführlich! Bauen Sie frühzeitig ein Vertrauensverhältnis nicht nur zu dem Operateur, sondern auch zu der Person auf, die im Anschluss die Rehabilitation beziehungsweise die Physiotherapie verantwortet und durchführt. Das wird in der Regel ihr Physiotherapeut sein. Haben Sie schon einen...?

In einer Vielzahl der Fälle wird man nicht



Terminvergabe an der ZAP³ Physiotherapie-Rezeption



Sanfte Mobilisation des Hüftgelenks durch den Physiotherapeuten



Stabilisationsübung des Hüftgelenks auf der „Krankengymnastik am Gerät“-Fläche

sofort operiert und kann deshalb die Zeit nutzen, sich optimal vorzubereiten. Idealerweise planen Sie hierbei die Zeit nach der Operation, um sich über alle anstehenden Herausforderungen klar zu werden und mögliche Probleme bereits vorher aus dem Weg zu räumen. Dazu gehört vor allem: Das frühzeitige Kümmern um einen Platz in der stationären Reha oder einer ambulanten Physiotherapie. Legen Sie die Physiotherapie-Termine fest und organisieren Sie jemanden, der Sie zur Therapie fährt und sich bei ein-

geschränkter Mobilität um Sie kümmert. Machen Sie sich bewusst, was es bedeutet, mit Krücken zu gehen.

Damit der Physiotherapeut eine optimale Therapie planen kann, braucht er einige Informationen, die Sie von Ihrem behandelnden Arzt oder Operateur bekommen. Fragen, die Sie in Erfahrung bringen sollten, sind:

- Welche(s) Heilmittel bekommen Sie nach Ihrer Operation verschrieben?
- Wie viele Therapieeinheiten bekommen Sie verschrieben?
- Wie oft in der Woche soll die Therapie stattfinden?
- Wann soll mit der Therapie idealerweise begonnen werden?
- Bekommen Sie einen Nachbehandlungsplan für die Therapie?
- Mit welcher Rekonvaleszenzzeit müssen Sie kalkulieren?
- Mit welchen Einschränkungen und Folgewirkungen (einseitige Belastung etc.) müssen Sie rechnen?

Ganz wichtig ist jedoch: setzen Sie sich nicht zu hohe Ziele. Vor allem: setzen Sie sich selbst nicht unter Druck, denn jeder Heilungsprozess verläuft individuell und es kann immer länger dauern als man

denkt. Es gibt nichts schlimmeres, als wenn zu den körperlichen Beschwerden nach einer OP noch psychischer Stress hinzukommt. Denn Stress kann eine große Belastung sein. Wenn man zu hohe Erwartungen hat und beispielsweise zu schnell wieder in den Alltag oder an den Arbeitsplatz zurückkehren möchte, ist die Gefahr sehr groß, enttäuscht zu werden und darüber hinaus auch seinem Umfeld falsche Hoffnungen zu machen.

In meinem Fall konnte ich mein Projekt, welches ich hier im Racket Center als Praktikant organisieren sollte – den MLP-Cup 2014 – nicht zu Ende bringen und musste den Zeitpunkt meiner Rückkehr immer wieder verschieben. Das hat mich mental sehr belastet, auch deshalb, weil ich meine Kolleginnen und Kollegen, das MLP-Cup Organisationsteam und auch meinen Chef, immer wieder vertrösten musste.

Natürlich: Schließlich habe ich es dann doch gemeistert. Aber eben nach einem mühsamen Prozess und mit der (zu) späten Einsicht: Rehabilitation muss man lernen, Wissen hilft und Vertrauen ist unabdingbar. Folgende Grundsätze bleiben:

Informieren Sie sich rechtzeitig bei allen, die für den Eingriff und die Zeit danach Verantwortung tragen, haben Sie Geduld und halten Sie Ihre Erwartungen „überschaubar“ ...