

## „Nach der Schilddrüsenoperation“

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben Ihre Schilddrüsenoperation überstanden und befinden sich in der postoperativen Erholungsphase.

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Sie über praktische Fragen zur Übergangsphase in Ihrer häuslichen Umgebung informieren.

### Wann darf ich Duschen und Baden?

Duschen ist am Morgen des ersten ganzen Tages nach der Operation erlaubt.

Das spezielle Hydrokolloidpflaster ist bedingt wasserresistent und bietet auch einen gewissen mechanischen Schutz für die Wunde. Dieses wird vor Entlassung gewechselt und kann dann nach weiteren 3-4 Tagen entfernt werden. Danach können Sie weiterhin uneingeschränkt duschen bzw. Haare waschen. Schwimmbad oder Sauna können nach 10-14 Tagen wieder genutzt werden.

### Wann darf ich Sport treiben?

Leichte Sportarten ohne Verletzungsrisiko (z.B. Walken oder Fahrradfahren in der Ebene) können nach ca. 1 Woche wieder aufgenommen werden. In den ersten beiden Wochen nach der Operation sollte ein starkes Überstrecken des Kopfes (z.B. beim Yoga oder Kontaktsportarten) vermieden werden. Nach Ablauf von 2 Wochen ist in der Regel eine volle körperliche Leistungsfähigkeit erreicht. Bis zur optimalen Einstellung der Schilddrüsenwerte kann eine geringe Einschränkung der Belastbarkeit vorliegen.

### Was ist bei der Einnahme von Schilddrüsenhormonen zu beachten?

Das Schilddrüsenhormon in der Tablette ist mit dem körpereigenen Hormon identisch. Bei einer guten Einstellung sind daher keine Nebenwirkungen zu erwarten. Für das Wohlbefinden ist jedoch eine gute Einstellung (Ziel-TSH im Normalbereich) wichtig. Daher sollte etwa 4-6 Wochen nach der Operation eine Kontrolle der Schilddrüsenwerte (Blutentnahme zur Bestimmung des TSH-Wertes) und ggf. eine Anpassung der Dosierung erfolgen.

Für die gute Aufnahme der wenigen Mikrogramm des Schilddrüsenhormons, die in der Tablette enthalten sind, ist die Einnahme auf nüchternen Magen mit Wasser wichtig. Mit der nächsten

Mahlzeit muss mindestens 20min gewartet werden. Falls Sie einmal eine Tablette vergessen haben ist dies nicht schlimm. Hier einfach am nächsten Tag mit der Einnahme fortfahren. Da der Anteil des aufgenommenen Hormons von Hersteller zu Hersteller etwas variiert, sollte man diesen nicht wechseln.

#### Wann darf ich in den Urlaub fahren?

Auto- oder Bahnfahrten sind direkt nach Entlassung möglich, eine Flugreise nach einer Woche. Aus Versicherungsgründen sollte jedoch auf das Führen eines Fahrzeuges bis zum Wiedererlangen einer normalen Beweglichkeit des Halses verzichtet werden.

Bei Fahrten in den „Süden“ ist ein Schutz der Wunde für drei Monate vor Sonnenbrand wichtig. Hier kann nach wenigen Tagen eine Sonnencreme aufgetragen werden oder Sie nutzen ein Halstuch. Ein kompletter Schutz der Narbe vor jeglicher Sonneneinstrahlung ist nicht erforderlich.

#### Wundbehandlung und Narbenpflege

Nach Entfernung des Hydrokolloidpflasters sollten Sie die Wunde zunächst noch trocken halten. Eine spezielle Wundbehandlung ist an sich nicht erforderlich. Die Narbe können Sie nach einer Woche mit einer Wund- und Heilsalbe pflegen. Eine spezielle Narbenpflege ist nicht erforderlich.

Eine Schwellung der Haut oberhalb der Narbe tritt bei fast allen Patienten wenige Tage nach der Operation auf und verschwindet mit der Zeit wieder (Stau von Lympfhflüssigkeit). Auch eine deutliche Verhärtung der Wunde im Rahmen der Narbenbildung tritt meist nach ca. 4-6 Wochen auf. Hier kann eine Massage der Wunde ab 2 Wochen nach der Operation zu einer schnelleren „Lockerung“ des Gewebes führen. Bis zum vollständigen Abschluss der Narbenbildung dauert es ca. ½ bis 1 Jahr.

#### Telefonische Erreichbarkeit nach der Entlassung

Für telefonische Rückfragen nach der Entlassung sind wir tagsüber über das **Sekretariat der Endokrinen Chirurgie** (Tel. 0611-577-347) oder die **Telefon-Zentrale** (Tel. 0611-577-0) für Sie erreichbar.

Außerhalb der regulären Dienstzeit können Sie bei dringenden Fragen auch die **Bettenstationen B2** (Tel. 0611-577-338) oder **D2** (Tel. 0611-577-462) kontaktieren.

Falls noch Fragen unbeantwortet geblieben sind, zögern Sie nicht diese zu stellen!

Ihr Team der Endokrinen Chirurgie