

Dienstag, 19. Januar 2021

Rubrik

## Fast Track: Im Spital (rum)liegen ist out

### Szenario auf einer chirurgischen Bettenstation:

*Frau K.s Operation zur Entfernung von Gallensteinen mittels Schlüssellochchirurgie (Laparoskopie) wurde vor einer Dreiviertelstunde beendet. Sie ist nun wach und kommt auf die Bettenstation. Kaum dort angekommen, meldet sie sich zum Wasserlösen.*

*Damit Sie nach der Narkose nicht allein zum WC gehen muss, ruft sie, wie instruiert, die Pflegefachfrau M.A. Diese überwacht vor dem Aufstehen den Blutdruck und den Puls von Frau K. Sie fragt nach Schwindel oder Übelkeit und lässt sie am Bettrand ein paar Mal tief durchatmen. Danach begleitet M.A. Frau K. zum WC. Nach dem Wasserlassen geht es in Begleitung zurück zum Bett. Frau K. trinkt ein paar Schlucke Wasser und lässt sich die Suppe vom Mittagessen bringen. Ein paar Stunden später bekommt Frau K. ein normales Nachtessen serviert. Sie wird das Spital bei komplikationslosem Verlauf am nächsten oder übernächsten Tag verlassen.*

### Wären Frau K.s Gallensteine 1995 entfernt worden, hätte sich die Szene ganz anders abgespielt:

*Frau K. meldet sich eine Dreiviertelstunde nach dem Ende der Gallensteinentfernung bei der Pflege-*

*fachfrau M.A. zum Wasserlösen. M.A. bringt Frau K. die Bettpfanne und passt auf, dass die Drainagen für die nachträglich austretende Wundflüssigkeit korrekt liegen und nicht versehentlich gezogen werden. Die erste Flüssigkeit zum Selber-Trinken gibt es zusammen mit einer Suppe am Abend. Danach sitzt Frau K. mit Unterstützung von M.A. vor der Nachtruhe einmal an den Betttrand. Auf den eigenen Füßen stehen wird sie unter Aufsicht erst im Verlauf des nächsten Morgens. Frau K. bleibt zehn bis vierzehn Tage im Spital, um sich in aller Ruhe von der Operation zu erholen.*

### Etwas Medizingeschichte

Bereits in den Sechzigerjahren des letzten Jahrhunderts verdichteten sich in den chirurgischen Fächern die Hinweise hinsichtlich der Vorteile, nach einem chirurgischen Eingriff möglichst schnell zur gewohnten Lebensweise zurückzukehren. So sank mit Hilfe dieser Behandlungsweise nicht nur die Anzahl der Thrombosen und Lungenembolien – auch dem Problem der Verstopfung konnte entgegengewirkt werden und die Aufenthaltsdauer im Spital sank.

Richtig Auftrieb bekamen Modelle und Behandlungen, die auf diesen Erkenntnissen beruhten, aber erst Ende der Neunzigerjahre. Der dänische Professor Henrik Kehlet entwickelte damals ein Programm für Patienten nach grossen Darmoperationen.

Dieses zielte darauf ab, dass die Patienten genügend Schmerzmittel bekommen und ermutigt werden, am Tag der Operation aufzustehen und sich so schnell wie möglich wieder normal zu ernähren. Professor Kehlet konnte aufzeigen, dass die so behandelten Patienten nach der Operation weniger Probleme hatten und das Spital bereits nach zwei statt erst nach sechs bis sieben Tagen verliessen.

In den darauffolgenden Jahren zeigte sich für fast alle Behandlungsmethoden und Erkrankungen, dass das schnelle Zurückfinden zu einem gewohnten Tagesablauf mit möglichst viel alltäglicher Normalität einer schnellen Genesung sehr zuträglich ist. Im Gegensatz dazu führe das Im-Bett-Liegen und sich Schonen unerwarteterweise nicht dazu, dass sich der Körper schneller oder besser erhole. Unterstützt wurde diese Entwicklung von Operationstechniken, die zunehmend mit mini-

malen Gewebeverletzungen auskamen.

### Vorteile durch Bewegung und normale Ernährung

Nachfolgend eine nicht abschliessende Aufzählung von Organen und Körperfunktionen, welche von einer möglichst schnellen Rückkehr zur gewohnten Körperbelastung profitieren.

- Der Bewegungsapparat, hauptsächlich Muskeln und Knochen, benötigt laufend Signale, welche ihn zum Bewegen oder Halten anregen. Nach wenigen Tagen des Nichtgebrauchs kommen Muskeln und Knochen «aus der Übung» und beginnen, sich abzubauen. Jeder, der einmal einen Arm- oder Beinbruch mit einem Gips behandeln musste, kennt das ernüchternde Gefühl nach der Entfernung der Schiene.

- Das Herz-Kreislauf-System und die Lunge benötigen Ruhe und Anstrengung im Wechsel. Lässt man diese Systeme zu lange ruhen, verlieren sie zum Beispiel beim Aufstehen an Flexibilität und es wird einem «schwarz vor Augen». Die Lunge benötigt regelmässig eine komplette Belüftung, welche durch tiefes Ein- und Ausatmen erreicht wird. Das verhindert

das Ansammeln von Sekret und Fremdstoffen in der Lunge. Verlorene Kondition muss nach ein paar Wochen Ruhe anstrengend wieder aufgebaut werden: eine bekannte Erfahrung nach einer Weile Trainingspause beim Joggen, Radfahren oder Schwimmen.

- Die kleinen Zotten im Dünndarm fühlen sich nur wohl, wenn sie regelmässig vom Nahrungsbrei umspült werden, dessen Nährstoffe sie ins Blut weitergeben. Haben sie nichts mehr zu tun, fangen sie nach wenigen Tagen an, sich zurückzuziehen und abzubauen. Die vielen kleinen «Bewohner» des Dickdarms – die für jeden Menschen individuell zusammengestellte Bakterienfamilie – machen sich beim Verdauen gerne nützlich. Haben sie nichts zu tun, werden sie schlapp und träge. Zudem fördert es die Funktion der Därme, wenn sie regelmässig «geschaukelt» werden, zum Beispiel beim Spazieren. Dann leiten sie den Nahrungsbrei effizienter weiter.

- Ein weiteres Organ, das erheblich vom «normalen» Lebenswandel seines Trägers profitiert, ist das Gehirn. Je mehr es sich in gewohnten Bahnen bewegen kann und je weniger Stress es durch das Verarbeiten

von ungewohnten Erlebnissen und Abläufen erlebt, desto einfacher fällt es ihm, auch in speziellen Zeiten zu funktionieren. Dies bannt aktiv die Gefahr einer akuten Verwirrung oder im Fachjargon eines Delirs.

### Zu guter Letzt

Nach so viel Anerkennung für das aktive Bewegen noch ein Hinweis zum Faulenzen oder – eleganter ausgedrückt – «Dolce far niente»: Der Mensch benötigt für sein Wohlbefinden und sein Funktionieren immer beides: Ruhe und Aktivität. Wie schon Paracelsus erkannte, kommt es dabei immer auf die Menge an. Die Kunst ist es daher, eine gute Balance zwischen den beiden Polen zu finden. Die Aufgabe der Pflege im Spital ist es, dafür zu sorgen, dass die Aktivität neben der Ruhe nicht zu kurz kommt.



### Autorin

Bianca Schaffert-Witvliet  
Pflegeexpertin  
MSN Medizinerin/  
Notfall Spital  
Limmattal  
8952 Schlieren  
Tel. 044 733 1111

[www.spital-limmattal.ch](http://www.spital-limmattal.ch)