

Nach der Schilddrüsenoperation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben Ihre Schilddrüsenoperation überstanden und befinden sich in der postoperativen Erholungsphase. Einiges wird sich künftig möglicherweise langfristig ändern, z.B. müssen Sie ab sofort ggf. Schilddrüsen-Tabletten einnehmen. Andere Dinge sind nur kurzfristig zu beachten. Mit diesem Informationsblatt geben wir Ihnen einige Hinweise für die Zeit nach der Entlassung aus dem Krankenhaus.

Wann darf ich duschen bzw. baden?

Duschen ist grundsätzlich bereits während des stationären Aufenthaltes erlaubt. Das Wundpflaster ist wasserabweisend. Sollten bei der Operation Drainagen eingelegt worden sein, ist das Duschen nach der Entfernung dieser möglich. Nach Fadenentfernung kann auch ohne Pflaster geduscht werden. Beim Waschen der Haare sollte der Kopf nicht überstreckt werden, um Zug auf die Narbe zu verhindern. Baden sowie der Besuch von Schwimmbad oder Sauna müssen nach Entfernung des Fadens für weitere zwei Wochen unterbleiben.

Wann darf ich wieder Sport treiben?

Grundsätzlich ist sportliche Betätigung zwei Wochen nach Entlassung uneingeschränkt möglich. Mit leichtem Ausdauertraining (Walken, Joggen, Fahrradfahren) kann auch früher begonnen werden. Bis zur Überprüfung der Schilddrüsenwerte – etwa vier Wochen nach der Operation – sollten Sie beim Sport jedoch noch nicht über Ihre Grenzen hinausgehen. Anders als bei Bauchoperationen gilt nach einer Schilddrüsenoperation keine Gewichtsrestriktion beim Heben.

Was ist bei der Einnahme der Schilddrüsen-Tablette zu beachten?

Schilddrüsenhormone sind für den Körper lebenswichtig. Wurde die Schilddrüse komplett entfernt, so ist der Körper künftig auf die regelmäßige Einnahme von Schilddrüsenhormonen angewiesen. Auch nach einer Teilentfernung der Schilddrüse ist häufig die Einnahme von Schilddrüsenhormonen oder Jod erforderlich, da andernfalls das Risiko steigt, dass sich im verbliebenen gesunden Schilddrüsenrest Knoten bilden. Dies könnte wiederum eine erneute Operation nach sich ziehen.

Bei der Einnahme der Schilddrüsenhormone ist zu beachten, dass der Wirkstoff nur im Millionstel Gramm-Bereich in der Tablette vorhanden ist. Damit diese vom Körper adäquat aufgenommen werden kann, soll die Einnahme morgens nüchtern mit einem Schluck Wasser erfolgen. Zwischen Tabletteneinnahme und erster Nahrungsaufnahme sollte ein Abstand von mindestens 20 Minuten liegen.

Falls Sie die Einnahme der Tablette einmal vergessen haben, ist dies nicht allzu dramatisch. Der Blutspiegel der Schilddrüsenhormone ändert sich nur sehr langsam. In solchen Fällen ist einfach am nächsten Tag mit der regelmäßigen Einnahme fortzufahren. Eine Doppeldosierung soll nicht erfolgen.

Wird die Tablette über einen Zeitraum von mehreren Tagen oder sogar Wochen nicht eingenommen, tritt auf Dauer eine Schilddrüsenunterfunktion mit allen Folgen (Müdigkeit, Leistungsknick, Gewichtszunahme, etc.) auf. Die Schilddrüsenfunktion sollte von Ihrem Endokrinologen oder Hausarzt ca. vier bis sechs Wochen nach der Operation überprüft werden. Hierzu ist lediglich eine Blutentnahme erforderlich. In seltenen Fällen muss die Dosis an Schilddrüsenhormon korrigiert werden.

Wann darf ich wieder in den Urlaub fahren?

Eine Flugreise ist eine Woche nach der Operation möglich, längere Auto- oder Bahnfahrten schon vorher. Insgesamt ist hier auf Pausen und ausreichende Bewegung zu achten. Frische Narben reagieren für etwa drei Monate nach der Operation sehr empfindlich auf UV-Bestrahlung, so dass ein Sonnenbrand vermieden werden muss. Ggf. kann ein Halstuch zum Schutz in der prallen Sonne getragen werden. Solariumsbesuche sollten in dieser Zeit nicht stattfinden.

Was kann ich tun, um bei der Narbe ein gutes kosmetisches Ergebnis zu erzielen?

Die Narbenheilung ist häufig nach einigen Monaten abgeschlossen. In einigen Fällen kann sie jedoch bis zu einem Jahr dauern. Eine besondere Narbenpflege durch eine Narbensalbe ist nicht unbedingt erforderlich, grundsätzlich reicht normale Hautpflege, beispielsweise mit Bepanthen-Salbe. Diese kann ca. eine Woche nach Fadenentfernung begonnen werden. Einige Patienten haben von guten Erfahrungen mit Narbensalben berichtet. Ein wirklich wissenschaftlicher Nachweis fehlt hier. Ihr Apotheker kann Sie beraten. Kosmetika sollten in den ersten drei Monaten nicht auf der Narbe angewandt werden.

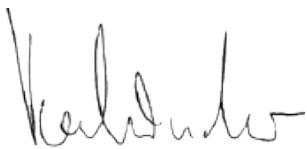
Die Narbenheilung ist zwischen dem 10. und 20. Tag nach der Operation am intensivsten. Dann stellt sich unter Umständen auch eine spürbare Verfestigung der Narbe oder Schwellung oberhalb des Schnittes ein. Dies ist ein völlig normaler und harmloser Prozess. Auch kann die Narbe für vier bis sechs Wochen fest bleiben. Ebenso kann es in diesem Zeitraum zu einer sichtbaren Bewegung der Hautnarbe beim Schlucken kommen. Bei Unsicherheiten bzgl. der individuellen Narbenheilung sprechen Sie uns bitte an.

Wann soll ich meine Schilddrüsenwerte kontrollieren lassen?

Wichtig ist, dass Sie auch nach der Schilddrüsenoperation eine regelmäßige Kontrolle Ihrer Befunde durchführen lassen. In der Regel bedeutet dies, dass vier bis sechs Wochen nach der Operation die Schilddrüsenlaborwerte kontrolliert werden. Hier ist dann die Feineinstellung der Dosierung möglich. Eine Ultraschalluntersuchung des Operationsergebnisses wird in der Regel sechs Monate nach der Operation durchgeführt. Sollten Sie eine Calciummedikation im Anschluss an die Operation erhalten haben, muss diese engmaschiger kontrolliert werden (beispielsweise ein- bis zwei Mal wöchentlich). So kann die Dosis rascher reduziert werden.

Insgesamt hoffen wir, dass wir die meisten Ihrer Fragen mit diesem kleinen Leitfaden beantworten konnten. Er kann jedoch niemals das individuelle Gespräch ersetzen. Sollten Fragen offen geblieben sein, sind wir jederzeit für Sie ansprechbar. Im Zweifelsfall bitten wir Sie, sich auch nach Ihrer Entlassung aus unserer Klinik kurzfristig bei uns vorzustellen.

Die besten Wünsche für Ihre weitere Genesung,
Ihr Team der Klinik für Endokrine Chirurgie



Dr. med. Christian Vorländer
Chefarzt