



Probandenmappe

Probandennummer _____

Activity Tracker Gerätenummer _____



Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Zeitplan und Laufzettel	3
2. Erstuntersuchung	4
3. Max Test	4
4. Erläuterungen zu den Fragen	5
5. Übungen	6
6. Aktivitätstagebuch	7
7. Trainingsplan Übersicht	8
8. Stationäre Aufnahme und Operation	21
9. Protokoll zur Erfassung des postoperativen Verlaufs	23
10. Nachuntersuchungen	24



1. Zeitplan und Laufzettel

Erstuntersuchung	am _____	erledigt
Vergabe der Probandennummer		☐
Empfang Fit4NUSS-Package		☐
Check-Up		☐
4D Motion-Lab Untersuchung (Abt. für physikalische Therapie, UG. Bau 505)		☐
Anleitung zu den Übungen		☐
Anleitung zur Atemtherapie und Mobilisation		☐
Max-Test		☐
Online-Fragebogen 1		☐
Stationäre Aufnahme	am _____	
OP-Aufklärung		☐
Anästhesie-Aufklärung		☐
Max-Test		☐
Operation	am _____	
Physiotherapie vor OP		☐
Ausfüllen des postoperativen Protokolls		☐
Nachuntersuchung 1	am _____	
Nachuntersuchung 2		
Online-Fragebogen 2		☐
Nachuntersuchung 3	am _____	
Online-Fragebogen 3		☐
Telemedizinische Verlaufskontrolle		☐



2. Erstuntersuchung

Nebenerkrankungen:

Medikamente:

Allergien:

Lokalbefund:

Symmetrie:

Trichtertiefe:

Skoliose:

Körpergewicht	Körpergröße	Ruhe- RR (MAD)	Ruhe-Herzfrequenz

3. Max Test 1

Anzahl „Bundeswehr“-Liegestütze

_____ max. Hf _____

Halten der Sideplank (Sekunden) rechts/ links Stufe II

_____ max. Hf _____

Anzahl VWTU Stufe II

_____ max. Hf _____

Anzahl „Mountainclimbers“

_____ max. Hf _____

Anzahl Sit-Ups Stufe II

_____ max. Hf _____

Brustöffnung in Grad



4. Erläuterungen zu den Fragen

4.1. Die Borg Skala

Die Borg Skala ist eine Maß für die Anstrengung, die du während einer sportlichen Belastung spürst. Sie ist vor allem ein gutes Mittel, um Veränderungen durch Training zu bemerken (1). Wir werden die Borg-Skala bei der Erstuntersuchung mit dir einüben.

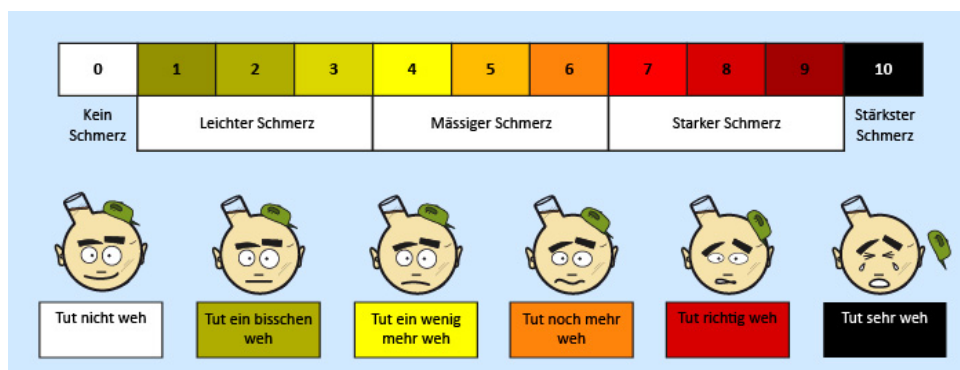
Um dir die einzelnen Zahlen etwas besser klar zu machen, kannst du dir Folgendes vorstellen:

Borg-Skala		
6		6= keine Belastung (Ruhepuls, ca. 60/Minute)
7	extrem leicht	7= unterfordert sein, Atmung normal
8		
9	sehr leicht	
10		9= das Gefühl haben, lange so weiter machen zu können, Atmung etwas schneller (Puls ca. 90/ Minute)
11	leicht	
12		
13	etwas anstrengend	12/13= „gute“ Anstrengung, fordernd, zunehmende Ermüdung, Atmung kontrollierbar (Puls zwischen 120 und 130/ Minute)
14		
15	anstrengend	
16		
17	sehr anstrengend	17 und mehr= sogenannter „anaerober Bereich“, Leistung kann nur über kurze Zeit (eine Minute oder weniger) aufrechterhalten werden, deutliche Atemnot (Puls > 170/ Minute)
18		
19	extrem anstrengend	
20		

Abb. 1 die Borg-Skala

4.2. Die Numerische Analogskala zur Erfassung von Schmerzen

Ähnlich wie die Borg Skala ist die Numerische Analog Skala eine sogenannte subjektive Skala, das bedeutet, sie misst deine persönliche Einschätzung. Dieses Mal wird statt Anstrengung aber Schmerz gemessen. Diese Skala werden wir verwenden, um deine Schmerzen nach der OP zu messen. Hinweis: wenn es mehr als 3 oder 4 Schmerzpunkte sind, benötigst du wahrscheinlich mehr Schmerz-Medikamente.



5. Übungen

Get started! Vor dem Workout solltest du dich etwas aufwärmen und den Kreislauf in Schwung bringen: z.B. Joggen (ca. 3 Minuten), Kniebeugen („Squats“, 1 Minute), Hampelmann („Jumping Jacks“, 1 Minute). Mach zwischen den einzelnen Sätzen und Übungen maximal 30 Sekunden Pause.

- 5.1. Mountainclimbers
- 5.2. VWTU
- 5.3. Liegestütze
- 5.4. Sideplanks
- 5.5. Sit-Ups
- 5.6. Brust-Dehnung
- 5.7. Atemtraining

Der Atemtrainer („Pectus Whistle“) hat einen Kanal für die Einatmung und einen für die Ausatmung. Zum Training wird durch den Trainer ein- und ausgeatmet. Beide Kanäle können durch farbig codierte Verschlusskappen verschlossen werden, um einen höheren Trainingseffekt zu erzielen. Ein- und Ausatemmuskulatur können so getrennt trainiert werden. Da der Brustkorb sich nach der Operation möglicherweise etwas steifer anfühlen wird, ist es deinem Fall besonders wichtig, vor der Operation die Einatemmuskeln, insbesondere die Bauchatmung über das Zwerchfell, zu trainieren. Probiere die ruhig die unterschiedlichen Verschlusskappen aus.



6. Aktivitätstagebuch

Starte deine Mission! Mit Beginn des Studienzeitraumes, bitten wir dich, den Fitness-Tracker zu tragen, wenn du auf bist – während deiner Trainingszeiten und darüber hinaus. Der Tracker ist mit einem Account verbunden, der unter einem Pseudonym (FIT4NUSS 1-5) erstellt ist, so dass keine Daten unter deinem Namen in das Internet gelangen können. In der Studienzentrale wird gespeichert, welcher unserer Tracker zu welcher Probandennummer gehört.

Du solltest **in jeder der Wochen** (W1-W6) vor der Operation **drei Trainingseinheiten** absolvieren. Welches Training du an welchem Tag machst, kannst du dir in der jeweiligen Trainingswoche aussuchen, am besten ist es jedoch, wenn zwischen zwei Trainings ein Pausentag liegt. Die Anweisungen stehen auf dem jeweiligen Wochenplan. Von Woche zu Woche wird das Training gesteigert. Wenn du wenig Zeit hast, versuche trotzdem, wenigstens einen Teil der Workouts zu erledigen. Wenn du kaputt bist, wähle die einfacheren Varianten der Übung aus, anstatt sie ganz wegzulassen. Wenn du nicht alle Wiederholungen schaffst, streich auf den Blatt die Anzahl durch und schreibe das drüber, was du tatsächlich gemacht hast. **Auch ein einziger Liegestütz ist besser, als nur auf der Couch zu sitzen!** Das Coole ist, dass gerade die Leute, die anfangs nicht so fit sind, dafür umso mehr vom Training profitieren.

Wenn du mehr Wiederholungen schaffst, dann mache auch gerne mehr. Keiner soll unterfordert sein! Auch in diesem Fall streiche die vorgegebene Zahl durch und schreibe dahinter, wie viele du tatsächlich gemacht hast.

Tipp: Zusammen macht alles viel mehr Spaß: Versuch doch, einen Trainingspartner zu finden, der dir beim Durchhalten hilft.

Zusätzlich zu deinem Trainingsplan würden wir dich bitten, weitere sportliche Aktivität im Bewegungstagebuch aufzuschreiben. Hierzu zählt zum Beispiel auch mit dem Rad in die Schule zu fahren oder zügig ein Stück zu Fuß zu gehen- alles, wobei man leicht ins Schwitzen kommt und der Atem ein wenig schneller geht.

7. 4D-Motion Lab Untersuchung:



8. Trainingsplan Übersicht

Das ist dein Trainingsplan für die nächsten sechs Wochen.

Du solltest dich täglich 90 Minuten bewegen wovon 60 Minuten Alltagsaktivität sein können (12.000 Schritte/Tag, Haus- und Gartenarbeiten, Gehen, Gassi mit dem Hund, mit dem Fahrrad zur Schule usw.).

Den Block mit dem funktionellen Training solltest du an **zwei Tagen in der Woche** durchführen. Du kannst dir die Tage innerhalb der Trainingswoche aussuchen, ideal ist jedoch, wenn zwischen zwei Einheiten mindestens ein Pausentag liegt. Du kannst einen Block funktionelles Training zum Beispiel auch im Anschluss an deine Ausdauerinheit machen.

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Mountainclimbers						
VWTU						
Liegestütze						
Sideplanks						
Sit-Ups						
Pectus-Whistle	5 AZ	6 AZ	7 AZ	8 AZ	9 AZ	10 AZ
Stretching Brust	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek
Stretching Nacken	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek

Zwei- bis dreimal in der Woche solltest du deine Ausdauer trainieren, die Bewegung soll von dir als anstrengend empfunden werden, so, dass du dabei nicht durchgängig reden kannst. Du kannst dir dafür eine der unten stehenden Sportarten aussuchen, die du am liebsten magst und die Zeiten auf 1-3 Tage verteilen (z.B. 1x30min Joggen oder 3x10 min Joggen). Du kannst auch von Woche zu Woche unterschiedliche Aktivitäten aussuchen. Wenn du zum Beispiel in einem Fußballverein bist, dann zählt die Zeit, in der Ihr tatsächlich Fußball spielt- nicht die Taktikbesprechung. Die Tabelle enthält Richtwerte zu deiner Orientierung. Wenn du noch andere Sportarten machst, z.B. Tanzen, dann guck einfach, was ungefähr gleich anstrengend ist, um zu entscheiden, wie lange du die jeweilige Sportart machst. In deinem Bewegungstagebuch trägst du dann zum Beispiel „Tanzen für 60 Minuten“ ein.

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Gehen (Puls 100/Min)	90 min	90 min	120 min	120 min	150 min	150 min
Joggen (Puls 140-150/ Min)	30 min	30 min	45 min	45 min	60 min	60 min
Rad Fahren (Puls 120-140/ Min)	60 min	60 min	75 min	75 min	90 min	90 min
Schwimmen (1,5 km/h) bzw. am Stück	25 min/150m	25 min/150m	35 min/200m	35 min/200m	45 min/300m	45 min/300m
Ballsport	30 min	30 min	45 min	45 min	60 min	60 min
Schläger Sport	30 min	30 min	45 min	45 min	60 min	60 min
Aktiver Sport mit der Spielkonsole (z.B. Wii Tennis oder Boxen)	30min	30min	45min	45min	60min	60min



Eine Beispielwoche (Woche 1):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)
	Joggen (10min)		Joggen (10min)			Joggen (10min)
Funktionelles Training				Funktionelles Training		

Noch eine Beispielwoche (Woche 4):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)
		Schwimmen (20min)			Schwimmen (15min)	
	Funktionelles Training			Funktionelles Training		

Eine dritte Beispielwoche (Woche 6):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)
Basektball (30min)					Basketball (30min)	
		Funktionelles Training				Funktionelles Training



Woche 1 vom _____ bis _____

Gesamtschritte: _____

Workout 1 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____

Workout 2 (Ausdauer) am _____ und _____ und _____ ☐ ausgefallen

Was hast du gemacht? _____

Für wie viele Minuten? _____ + _____ + _____ + _____

Distanz? _____ + _____ + _____ + _____

Wie sehr hast du dich angestrengt? Borg Skala _____

Hattest du Lust auf die Workouts? _____

Workout 3 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____



Woche 2 vom _____ bis _____

Gesamtschritte: _____

Workout 1 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____

Workout 2 (Ausdauer) am _____ und _____ und _____ ☐ ausgefallen

Was hast du gemacht? _____

Für wie viele Minuten? _____ + _____ + _____ + _____

Distanz? _____ + _____ + _____ + _____

Wie sehr hast du dich angestrengt? Borg Skala _____

Hattest du Lust auf die Workouts? _____

Workout 3 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____



Woche 3 vom _____ bis _____

Gesamtschritte: _____

Workout 1 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____

Workout 2 (Ausdauer) am _____ und _____ und _____ ☐ ausgefallen

Was hast du gemacht? _____

Für wie viele Minuten? _____ + _____ + _____ + _____

Distanz? _____ + _____ + _____ + _____

Wie sehr hast du dich angestrengt? Borg Skala _____

Hattest du Lust auf die Workouts? _____

Workout 3 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____



Woche 4 vom _____ bis _____

Gesamtschritte: _____

Workout 1 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____

Workout 2 (Ausdauer) am _____ und _____ und _____ ☐ ausgefallen

Was hast du gemacht? _____

Für wie viele Minuten? _____ + _____ + _____ + _____

Distanz? _____ + _____ + _____ + _____

Wie sehr hast du dich angestrengt? Borg Skala _____

Hattest du Lust auf die Workouts? _____

Workout 3 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____



Woche 5 vom _____ bis _____

Gesamtschritte: _____

Workout 1 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____

Workout 2 (Ausdauer) am _____ und _____ und _____ ☐ ausgefallen

Was hast du gemacht? _____

Für wie viele Minuten? _____ + _____ + _____ + _____

Distanz? _____ + _____ + _____ + _____

Wie sehr hast du dich angestrengt? Borg Skala _____

Hattest du Lust auf die Workouts? _____

Workout 3 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____



Woche 6 vom _____ bis _____

Gesamtschritte: _____

Workout 1 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____

Workout 2 (Ausdauer) am _____ und _____ und _____ ☐ ausgefallen

Was hast du gemacht? _____

Für wie viele Minuten? _____ + _____ + _____ + _____

Distanz? _____ + _____ + _____ + _____

Wie sehr hast du dich angestrengt? Borg Skala _____

Hattest du Lust auf die Workouts? _____

Workout 3 (funktionelles Training) am _____ ☐ ausgefallen

Mountainclimbers		Herzfrequenz _____
VWTU	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Liegestütze	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sideplanks	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Sit-Ups	Stufe _____	Herzfrequenz _____
Brust-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Nacken-Dehnung 2x 15 Sekunden		
Pectus-Whistle 5 Atemzüge	Aufsatz (Ein/Aus) _____	

Hattest du Lust auf das Workout? _____



9. Stationäre Aufnahme und Operation

5.1 Der Aufnahmetag am _____

Der Ablauf zur stationären Aufnahme und Operation unterscheidet sich im Grunde nicht von dem bei allen anderen Patienten.

Patientenaufnahme (Gebäude 109, Erdgeschoss)

Bitte meldet euch in der Patientenaufnahme der Kinderklinik und der Klinik für Kinderchirurgie im Gebäude 109, Erdgeschoss an unsere Anmeldung/Information, um dort die wichtigsten Formalitäten für den geplanten Aufenthalt im Vorfeld zu erledigen. Bitte bringen Sie dazu eine **Krankenhauseinweisung** und Ihre **Krankenversicherungskarte** mit.



Anmeldung auf Station A3

Nach der Anmeldung an der Patientenaufnahme kommt bitte auf unserer Station der Kinderchirurgie A3, im Gebäude 109, 2. OG. Folgen Sie den grünen Fußabdrücken im Eingangsbereich. Die Schwestern dort werden noch einmal die Patientenakte sichten, auf Vollständigkeit prüfen und für den Aufenthalt wichtige Vorbereitungen treffen, während Ihr die Gelegenheit haben evtl. noch offene Fragen anzusprechen.



ggf. Anästhesiegespräch

Bitte geht, wenn Ihr noch nicht volljährig seid, mit euren Eltern, zum vereinbarten Termin in die Sprechstunde der Anästhesie im Gebäude 102 (Frauenklinik und HNO-Klinik) und meldet euch im Raum 0921 (in der Nähe des Informationsschalters) zum Aufklärungsgespräch und zur Voruntersuchung durch den Anästhesisten an. Die Narkose ist mit einem gewissen Risiko verbunden, weshalb sie nur von speziell ausgebildeten Anästhesisten nach eingehender Untersuchung der Patienten vorgenommen wird. Dieses Gespräch bietet dir und deinen Eltern natürlich auch die Gelegenheit, offene Fragen anzusprechen, bevor ihr unterzeichnet, dass ihr mit der Narkose einverstanden seid. Da für Sie Informationen aus erster Hand mit Sicherheit die ergiebigsten sind, ist die Anwesenheit beider Elternteile bei den Gesprächen vorteilhaft, wenn du noch nicht volljährig bist.



Max-Test

Jetzt zeig uns, was du kannst! Wie bei der ersten Untersuchung werden wir dich bitten, in einem Durchgang so viele Wiederholungen der Übungen aus dem Workout zu machen, wie du schaffst. Es wird von jeder Übung allerdings nur einen, nicht drei Durchgänge geben.

Chirurgische Aufklärung und Check-Up

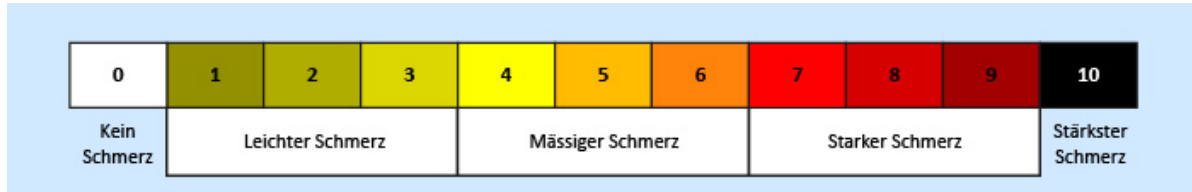
Einer der Ärzte der Kinderchirurgie wird deine Eltern und dich auf der Station A3 über die Operation aufklären. Auch das hier läuft genauso, wie bei allen anderen Patienten. Du wirst von dem Arzt untersucht und bekommst Blut abgenommen. Es gibt einen letzten Check, ob alles startklar für deine OP ist.



10. Protokoll zur Erfassung des postoperativen Verlaufs

OP Datum _____ Ende der Narkose (Uhrzeit) _____

Postoperative Schmerzen (Numerische Analogskala)



Stunden nach Narkoseende	Uhrzeit	NAS	Herzfrequenz	Patient schläft
4				☐
8				☐
12				☐
16				☐
20				☐
24				☐

Schmerzmittelgesamtverbrauch innerhalb der ersten 24 Stunden nach der Operation

Schmerzmittel	Gesamtmenge (mg)	i.v.	s.c.	p.o.	andere

Outcomeparameter

Meilenstein	Datum	Uhrzeit
Mobilisation an die Bettkante		
Mobilisation ins Bad		
Eigenständig aus dem Bett in den Stand		
Mobilisation auf dem Flur		
Ende PCA		
Entfernung Intercostalkatheter		
Entlassung aus dem Krankenhaus		



11. Nachuntersuchungen

Die erste Nachuntersuchung findet bei allen Trichter und Kielbrust-Patienten nach vier Wochen bei uns in der Klinik statt. Wir bitten dich, deinen Fitness-Tracker bis zu diesem Zeitpunkt zu tragen, wenn du auf bist. Deine Aktivität wird unter der Tracker-Nummer direkt durch den Tracker erfasst.

Zusätzlich erhältst du nach sechs und nach zwölf Wochen eine E-Mail mit einem Online-Link zu einem Fragebogen. Diesen Fragebogen kannst du anonym mit Angabe deiner Probandennummer ausfüllen. Deine Antworten können also nur von den Personen, die direkt an der Studie beteiligt sind, zugeordnet werden. Die Antworten werden auf einem extra gesicherten Server der Unimedizin gespeichert. Manche der Fragen wirst du schon aus der Befragung vor der Operation kennen. Wir möchten wissen, ob die Operation etwas für dich verändert hat und wie fit du schon wieder bist. Bitte nimm dir die Zeit, die Umfragen sorgfältig auszufüllen.

Termin zur Nachuntersuchung in der Klinik

Termin zur Online-Umfrage 2

Termin zur Online-Umfrage 3

Literatur

1. Frost R, Levati S, McClurg D, Brady M, Williams B. What Adherence Measures Should Be Used in Trials of Home-Based Rehabilitation Interventions? A Systematic Review of the Validity, Reliability, and Acceptability of Measures. Archives of physical medicine and rehabilitation. 2017;98(6):1241-56.e45.

