



## Allgemeine Ratschläge zum Verhalten bei einer **Ganglion - Operation**

Sehr geehrte(r) Patient(in),

Sie werden sich in naher Zukunft oder haben sich bereits einer Ganglion-Operation unterzogen. Sie stellen sich und uns die Frage, wie Sie sich vor der Operation und in den Wochen nach der Operation verhalten sollen, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Wir haben Ihnen in unserem Merkblatt wichtige Ratschläge und Verhaltensmaßnahmen zusammengefasst. Bestehen darüberhinaus noch Fragen, zögern Sie bitte nicht uns zu kontaktieren.

### Vor der Operation:

Vor der Operation sollten Sie keine offenen Wunden oder Kratzer an der betreffenden Hand haben, da hierdurch das Infektionsrisiko erhöht ist. Bei sehr derber und harter Haut sollte die Hand mehrere Tage vor OP mit einer gut fettenden Handcreme gepflegt und eventuell am Abend vor der OP ein desinfizierendes Handbad durchgeführt werden.

### Labor & EKG:

Eine Laboruntersuchung mit Blutbild und Gerinnung sollten Sie vor der Operation abnehmen lassen und zur Operation mitbringen.

Bei Gerinnungsstörungen und wenn Sie zu auffälligen blauen Flecken neigen, sollte eine Gerinnungsstörung vor der Operation in einer Gerinnungsambulanz abgeklärt werden.

Ein EKG ist ab dem 60. Lebensjahr sinnvoll.

### Aspirin, Alkohol & Nikotin

Bitte nehmen Sie vor einem geplanten Eingriff mindestens 1 Woche zuvor und 1 Woche danach kein Aspirin oder andere blutverdünnende Medikamente ein. Ansonsten besteht ein erhöhtes Blutungsrisiko.

Wir empfehlen Alkohol- und Zigarettenkonsum ca. 1 Woche vor der Operation einzuschränken. Ansonsten besteht ein Blutungs- und Wundheilungsrisiko.

### Nach der Operation:

Unmittelbar nach der Operation ist mit Wundschmerzen und evtl. mit leichten Verfärbungen und Schwellungen der Hand zu rechnen, beides bildet sich innerhalb von wenigen Tagen zurück.

Der Arm sollte in den ersten Tagen auf Herzhöhe gehalten und nachts auf einem Kissen erhöht gelagert werden, damit die Hand abschwellen kann.

Nach Entfernung eines Handgelenksganglions erfolgt für ca. 1 Woche eine Ruhigstellung des Handgelenkes in einer Schiene.

Sie sollten die Finger locker bewegen ohne die Hand zu belasten bis zum Fadenzug 2 Wochen nach Operation.

In seltenen Fällen kann die Erkrankung wiederauftreten (Rezidiv) und zu einer erneuten Schwellung im OP-Gebiet führen.

Bei schon bestehender Arthrose der Fingergelenke oder des Handgelenkes werden Sie durch den operativen Eingriff nicht komplett beschwerdefrei.

### Fäden & Verband

Ab dem 1.- 2. Tag nach der Operation wird der Verband gewechselt. Die Hautfäden werden 14 Tage nach der Operation entfernt. Danach sollte die Haut regelmäßig mit einer Fettcreme oder Narbencreme gepflegt werden.



### Narbenpflege

Im Verlauf zeigt sich die Narbe strichförmig verheilt, was durch entsprechende Narbenpflege noch unterstützt werden kann.

Zur Narbenpflege empfehlen wir Narbensalben Kelocote®, Scarban® oder Bepanthen® Narben Gel. Diese sind in der Apotheke erhältlich. Sie sollten nach Entfernung der Hautfäden die Narben 2x täglich damit behandeln bis die Narben insgesamt weicher werden. Das kann bis zu einem Jahr dauern.

### Leitfaden zur Schmerztherapie:

Sie sollten in den ersten Tagen regelmäßig Schmerzmittel einnehmen, möglichst auch abschwellende Medikamente, wie z.B. Voltaren oder Ibuprofen, wenn keine Erkrankungen vorliegen, die dagegensprechen (z.B. eingeschränkte Nierenfunktion etc.)

Bei ungewöhnlichen Schmerzen, Schwellung, Rötung oder Fieber ( $>38^{\circ}$ ) zögern Sie bitte nicht uns zu kontaktieren.

- Ibuprofen 600mg  
schmerzstillend, entzündungshemmend                      max. 3 x tägl.  
Bitte mindestens 3 Tage einnehmen
  
- Arnika (homöopathisch)  
wundheilungsfördernd, abschwellend                      2 x 5 Globuli tägl. max. 14 Tage

### Bedarfsmedikation:

- Paracetamol 500mg  
schmerzstillend bei Bedarf                      max. 4 x 500mg  
  
oder
  
- Novalgin 500mg  
schmerzstillend bei Bedarf                      max. 4 x 500mg

### Besonderheiten:

---

---

---

---

Beachten Sie dass diese Informationen allgemeine Ratschläge sind, die individuell variieren können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute beim Heilungsverlauf.

Ihr Team





**Terminplan nach der Operation:**

1. Verbandswechsel	1.-2. Tag nach OP
Hand hoch lagern	5 Tage nach OP
Wiedereinnahme blutverdünnender Medikamente	ab 8. Tag nach OP
Kontrolle, Entfernung Hautfäden von Arzt	14. Tag nach OP
Arbeitsunfähigkeit	14 Tage nach OP
Verzicht auf Sport	14 Tage
Beginn Narbenpflege, Silikonpflaster etc.	nach dem Fadenzug
Beginn Belastung der Hand	nach dem Fadenzug