

OPERATION HAMSTRINGREFIXATION

Bei dir wurde ein Abriss der Hamstrings festgestellt und wir haben dir eine OP empfohlen? Jetzt willst du vielleicht noch mehr Details erfahren.

Wir sind als sport- und sehnenspezialisierte Klinik sehr erfahren in der Refixation dieser Verletzungen und führen diese unseres Wissens nach am häufigsten in der Schweiz durch. Auch wissenschaftliche Studien empfehlen bei Athleten mit Hamstringabrissen die zeitnahe operative Versorgung wegen der mittel- und langfristig besseren Funktion und selteneren Ischias-Beschwerden als ohne Operation. Insgesamt sind gute bis sehr gute Ergebnisse zu erwarten.

Wenn eine Operation nötig ist, werden wir dich in der Sprechstunde über alle vorhersehbaren Umstände aufklären und dies mit dir besprechen. Uns ist es wichtig, dass du verstehst, was auf dich zukommt.

ABLAUF DER OPERATION

Die Operation wird unter Vollnarkose durchgeführt. Bei der Vorbereitung wirst du auf einem speziellen Tisch mit besonders weichen Spezialkissen auf den Bauch gelagert. Dann kommst du schlafend in den OP-Saal.

Es werden die unterschiedlichen Präzisionsinstrumente vorbereitet. Es erfolgt ein Team-Time-Out, dies ist vergleichbar mit dem unerlässlichen Check der Piloten vor jedem Flug. Hier wird deine Identität, die geplante OP, die richtige Seite und allfällige Besonderheiten kontrolliert und besprochen.

Jetzt startet die OP. Es wird ein kleiner Schnitt im Bereich deiner Gesässfalte gemacht. Nun arbeitet man sich langsam und vorsichtig schichtweise in die Tiefe in Richtung Sitzbein. Da der Ischiasnerv hier ganz in der Nähe verläuft, wird dieser besonders sorgfältig geschützt. Durch den Druck der Nerven-Sicherungsinstrumente kann es manchmal trotzdem zu vorübergehenden Gefühlsstörungen kommen. Diese bilden sich aber in aller Regel ganz zurück. Eine relevante Verletzung des Nerven ist möglich, aber sehr unwahrscheinlich. Sonst würden wir dir eine solche OP nicht empfehlen.

Kommt man in die Nähe der Verletzung zeigt sich oft ein grösserer Bluterguss, welcher ausgespült wird. Die abgerissenen Muskel- und Sehnenanteile werden freigelegt und vorsichtig gesäubert. Auch das Sitzbein wird aufgesucht, dargestellt und angefrischt.

Nun bohren wir 1-3 Löcher in dein Sitzbein und schrauben je einen Faden-Anker in die Löcher. An diesem Anker befinden sich Fäden. Diese werden nun benutzt, um die abgerissenen Anteile wieder an ihrer ursprünglichen Stelle zu fixieren.

Damit ist die Operation bereits fast beendet. Es wird ein kleiner Schlauch (Drainage) eingelegt. Die Wunde zugenäht und ein Pflasterverband angelegt. Im Anschluss wird dein Bein eingewickelt und du bekommst noch eine Schiene.

NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Nach einer solchen Operation werden deine Belastung und die Bewegungsumfänge eingegrenzt, um die Sehnennaht zu entlasten und die Chance zu geben zu heilen.

Die Nachbehandlung muss konsequent durchgeführt werden. Sie ist für über 50 % des Erfolgs der Gesamttherapie verantwortlich. In den ersten 3 Monaten nach Operation ist die Gefahr eines erneuten Abrisses durch Fehlverhalten oder Ausrutschen am grössten.

Für etwa 6 Wochen ist eine Teilbelastung einzuhalten. Das heisst, dass du Gehstöcke benutzen musst und für diese Zeit auch eine Thromboseprophylaxe brauchst. Wir empfehlen dir Kompressionshosen zu tragen.

Die Sporteinschränkung dauert in der Regel etwa 3-6 Monate. Während der ganzen Zeit wirst du konsequent durch die Physiotherapie betreut.

Deine Wundfäden werden in der Regel nach etwa 14 Tagen durch uns oder deinen Hausarzt entfernt. Wir sehen dich gerne nach 6 Wochen zur Kontrolle in der Sprechstunde. Bei Problemen natürlich jederzeit.

Die Dauer deines Arbeitsausfalls richtet sich nach deinem Beruf. Leichte Tätigkeiten (Büro) sind in der Regel bereits nach etwa 2 Wochen wieder möglich. Bei körperlichen Berufen ist in der Regel ein Ausfall von mindestens 6 Wochen zu veranschlagen.

Wir hoffen, du hast jetzt einen kleinen Einblick in die Operation und die Abläufe bekommen und fühlst dich gut informiert.

Dein ALTIUS-Team