

Empfehlung zum Verhalten nach Mandelentfernung (Tonsillektomie)

Liebe Patientin, lieber Patient,

im Folgenden möchten wir Ihnen ein paar Verhaltensregeln an die Hand geben, die Ihnen nach Ihrer Operation helfen sollen Schmerzen und Komplikationen zu vermeiden.

- Die Gaumenmandeln liegen zwischen den Gaumenbögen in einem gut durchbluteten Gewebe.
Das größte Risiko dieser Operation ist die Nachblutung, zu der es bei Ablösung des Wundschorfs (Beläge) kommen kann. Dieses Risiko ist besonders hoch am 1. bis 3. Tag und 6. bis 8. Tag nach der Operation.
- Nach der Operation kann es zu Schmerzen, Schluckbeschwerden und einer erhöhten Schleimproduktion im Mund kommen.
- Nach der Operation sollten Sie das erste Mal nur in Begleitung des Pflegepersonals aufstehen.

Behandlung von Schmerzen nach der Operation:

- Nach der Operation kommt es häufig zu Schmerzen und Schluckbeschwerden. Daher empfehlen wir Ihnen 15 Minuten vor dem Essen ein Schmerzmittel einzunehmen.
- Wenn Sie Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte an unser Pflorgeteam. Dieses wird Ihnen ein Schmerzmittel geben.
- Vermeiden Sie aspirinhaltige Schmerzmittel, da diese zu Nachblutungen führen können.
- Wenn möglich, sollten Sie auch Ibuprofen und Diclofenac als Schmerzmittel vermeiden, da es nicht sicher ausgeschlossen ist, dass auch diese Schmerzmittel die Nachblutungsgefahr erhöhen (bei Kindern Nurofen®-Saft).

Mundgeruch und starker Würgereiz:

- In der postoperativen Phase kann es zu Mundgeruch kommen. Dies ist meistens ein Zeichen einer beginnenden Infektion. Bitte informieren Sie in so einem Fall Ihren behandelnden Arzt.
- Es kann nach der Operation zu einer starken Schwellung im Bereich des Zäpfchens und dadurch zu Würgereiz und Schluckbeschwerden kommen. In diesem Fall informieren Sie bitte auch Ihren behandelnden Arzt.

Um den Heilungsprozess zu unterstützen und das Risiko einer Nachblutung zu verringern, sollten Sie Folgendes beachten:

Sie können aktiv zu einer regelrechten Wundheilung beitragen. Hierfür sollten Sie:

- viel trinken.
- Mundspülungen mit Salbei- oder Kamillentee 5-mal täglich durchführen.
- die Zähne ganz vorsichtig mit einer weichen Zahnbürste und Kinderzahnpaste putzen.
- auf Nikotin verzichten.

Vermeiden Sie folgende Lebensmittel in den ersten 2 Wochen nach der Mandelentfernung:

- feste Nahrung (Brötchen, Brot, ...)
- Säuren, wie Fruchtsäfte und Obst
- kohlenstoffhaltige Getränke
- scharf gewürzte Lebensmittel
- Koffein, Alkohol und Nikotin
- Speisen, die krosse Zutaten enthalten, wie z.B. Krokant, Nüsse
- heiße Nahrung und Getränke

Sie dürfen essen/trinken:

- Weißbrot (anfangs ohne Rinde) mit Quark, Honig, Streichkäse, Streichwurst
- Suppen, Joghurt, Milchspeiseeis
- Wasser (ohne Kohlensäure), Milch

Vermeiden Sie:

- alle Tätigkeiten, die den Kreislauf anregen! Diese führen zu einer Gefäßerweiterung und können die Blutungsgefahr erhöhen.
- heißes Duschen, Vollbäder und das Haare waschen in der ersten Woche.
- Aufenthalt in direkter Sonneneinstrahlung, Solariumbesuche und Saunagänge.
- körperliche Aktivitäten.
- starkes Pressen beim Stuhlgang oder Heben von schweren Gegenständen.

Im Falle einer Nachblutung ist Folgendes zu beachten:

- Legen Sie sich eine Eiskühlung in den Nacken, damit sich die Blutgefäße zusammenziehen.
- Spucken Sie das Blut aus, ohne zu würgen!
- Rufen Sie sofort den Notarzt.
- Fahren sie nicht selbständig in die Klinik oder lassen Sie sich nicht von einem Angehörigen fahren, da im Falle einer starken Blutung schon im Krankenwagen die ersten Maßnahmen getroffen werden können.

Schmerztherapie nach der Entlassung:

- Nach der Entlassung sollten die von uns vorgegebene Maximaldosierung der Schmerzmittel nicht überschritten werden, da es zu starken Nebenwirkungen kommen kann. Sollten die Schmerzmittel zu keiner deutlichen Schmerzlinderung führen, wenden Sie sich bitte an uns.

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung,

Ihr HNO-Team der Charité-Universitätsmedizin Berlin am Campus Benjamin Franklin.