

*Klinik für  
Viszeral- und  
Thoraxchirurgie*

# TIPPS ZUR BEHANDLUNG

nach Schilddrüsen- und  
Nebenschilddrüsenoperation



# Liebe Patientin, lieber Patient

Die Operation haben Sie gut überstanden. Mit diesen Tipps zur Muskelentspannung und zur Narbenpflege können Sie selbst zu Ihrer Genesung beitragen.

Die Übungen dürfen ab dem ersten Tag nach der Operation mehrmals täglich durchgeführt werden. Gedeht werden darf aber nur bis zu dem Punkt, an dem Schmerzen einsetzen.

Viel Erfolg beim Training!



Kopf vor- und zurückbeugen



Kopf seitwärts nach rechts  
und links neigen



Schultern hochziehen und  
fallen lassen



Hals strecken



Kopf seitwärts nach rechts  
und links drehen

Nicht selten tritt ein bis zwei Wochen nach der Operation eine schmerzlose Schwellung oberhalb der Narbe auf. Diese wird sich selbstständig zurückbilden. Bei Rötung der Wunde sollten Sie sich jedoch bei uns melden.



Postoperatives  
Lappenödem

Ab drei Wochen nach der Operation kann die Narbepflege durch Massieren von Hand oder mit einem Korken (z.B. von einer Proseccoflasche) unterstützt werden. Dabei geht es darum, die Durchblutung der Haut anzuregen und die tieferen Gewebeschichten (Faszien) zu lösen. Dies wird erreicht, indem die Haut mit dem Korken «gezwirbelt» wird.



Setzen Sie den Korken auf  
die Narbe und drehen Sie  
diesen mit etwas Druck  
(Bewegung wie bei Verwen-  
den eines Schlüssels im  
Schlüsselloch)

## KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Brauerstrasse 15  
Postfach  
8401 Winterthur  
Tel. 052 266 21 21  
info@ksw.ch  
www.ksw.ch



### Dr. med. Andrea Goldmann

Stv. Chefärztin  
Teamleiterin Endokrine Chirurgie  
Viszeral- und Thoraxchirurgie  
EBSQ Endocrine Surgery  
Tel. 052 266 24 19  
andrea.goldmann@ksw.ch



### Dr. med. Sina Schmidt

Oberärztin  
Stv. Teamleiterin Endokrine  
Chirurgie  
Viszeral- und Thoraxchirurgie  
EBSQ Neck Endocrine Surgery  
Tel. 052 266 24 19  
sina.schmidt@ksw.ch



### Dr. med. Hans Gelpke

Chefarzt  
Teamleiter Thoraxchirurgie  
Viszeral- und Thoraxchirurgie  
Tel. 052 266 23 67  
hans.gelpke@ksw.ch



### Susanne König

Gruppenleitung  
Klinische Fachspezialistin  
Viszeral- und Thoraxchirurgie  
Tel. 052 266 32 35  
susanne.koenig@ksw.ch



### Gerda Stettler

Sprechstundenzentrum  
Tel. 052 266 24 19  
schilddruesensprechstunde@ksw.ch

Bei Problemen können Sie gern mit uns Kontakt aufnehmen.  
Das Team der endokrinen Chirurgie wünscht Ihnen weiterhin gute  
Besserung.

---

#### Klinik für Viszeral- und Thoraxchirurgie

Tel. direkt 052 266 24 19  
schilddruesensprechstunde@ksw.ch

---

