
PATIENTENINFORMATION

LEBEN MIT DEM HERZSCHRITTMACHER

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Herz schlägt zu langsam und Ihr Arzt hat Ihnen die Implantation eines Herzschrittmachers empfohlen. Vielleicht haben Sie bereits von Verwandten oder Bekannten etwas über den Herzschrittmacher gehört oder sich vielleicht auch schon anderweitig informiert. Diese kurze Abhandlung soll Ihnen Antworten auf häufig gestellte Fragen geben und Ihnen dabei helfen, Ihr normales aktives Leben zu führen.

Wann braucht man einen Herzschrittmacher?

Unser Herzschlag beruht auf einer regelmäßigen elektrischen Reizbildung und Reizleitung. Erst die elektrische Reizleitung führt zur Kontraktion der Herzmuskulatur. Im Laufe des Lebens können Störungen des natürlichen Taktgebers oder auch der Leitungsbahnen auftreten. Störungen der regelmäßigen Herzschlagfolge (Herzrhythmusstörungen) sind die Folge. Dadurch kommt es zur Beeinträchtigung der Sauerstoffversorgung, der Gehirntätigkeit und der körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie bemerken möglicherweise Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Konzentrationsschwächen, Schwindelanfälle oder sogar plötzliche Bewusstlosigkeit. Der Herzschrittmacher – als künstlicher Taktgeber – kann die elektrischen Störungen und die damit verbundenen Beeinträchtigungen Ihres aktiven Lebens weitgehend oder ganz beheben. Und dies unmittelbarer und zuverlässiger als jedes Medikament.

Wie funktioniert ein Herzschrittmacher?

Moderne Herzschrittmacher bestehen aus einem flachen Gehäuse (kaum größer als eine Streichholzschachtel). In diesem Gehäuse sind der Taktgeber und die Energiequelle (Batterie) untergebracht. Von diesem Batterie-Gehäuse führen ein oder zwei biegsame Elektrodenkabel (Sonden) durch eine Vene ins Herz. Der Herzschrittmacher gibt über diese Kabel Stromstöße zum Herzmuskel und löst damit die Herzkontraktion aus. Der Herzschrittmacher setzt immer nur dann ein, wenn Sie ihn brauchen. Zum Beispiel wenn ihr Herz zu langsam oder zu unregelmäßig schlägt.

Welche Lebensdauer hat ein Schrittmacher?

Die Lebensdauer des Herzschrittmachers beträgt meist zwischen 5 und 10 Jahren. Sie ist abhängig davon, wie oft Sie den Herzschrittmacher tatsächlich brauchen – sprich: wie häufig der Herzschrittmacher tatsächlich in Aktion treten muss. Wenn sich die Batterie zu erschöpfen droht, wird der Schrittmacher ausgetauscht. Dabei muss nur das Gerät, nicht aber die Sonden gewechselt werden.

Wie wird ein Herzschrittmacher implantiert?

Ein Herzschrittmacher wird normalerweise unterhalb des rechten oder linken Schlüsselbeins eingesetzt. Nach örtlicher Betäubung und einem ca. 3 cm langen Hautschnitt werden ein oder zwei Schrittmacherkabel über eine Vene an die richtige Stelle im Herzen geschoben. Am Röntgenbildschirm wird überprüft, ob die beiden Kabel richtig liegen und nicht verrutschen können. Dann erfolgen Messungen, die die richtige Funktionsweise des Herzschrittmachers dokumentieren. Die Elektroden werden dann fixiert und an den Herzschrittmacher angeschlossen. Der Herzschrittmacher wird auf genau die Herzschlagzahl programmiert, die für Sie persönlich am besten ist. Der Herzschrittmacher wird dann mitsamt Kabel sorgfältig unter der Haut und einer Fettschicht eingebettet. Die Operation verursacht in der Regel keine größeren Schmerzen, Sie spüren lediglich die Einstiche der Betäubungsspritze unter der Haut. Der Patient ist die ganze Zeit bei Bewusstsein, da die Operation in aller Regel in örtlicher Betäubung durchgeführt wird. Bereits zwei Stunden nach Operationsende können Sie wieder aufstehen.

Wie lange dauert die Operation?

Alles in allem – einschl. der genauen Überprüfung der Messwerte – dauert die Operation in der Regel 30 bis 60 Minuten. Bei schwierigen anatomischen Verhältnissen kann es allerdings länger dauern.

Wie lange muss ich im Krankenhaus bleiben?

In aller Regel nicht länger als einige Tage. Im Wesentlichen hängt der Aufenthalt im Krankenhaus von Ihren Begleiterkrankungen ab. Meist können Sie am Tag der Operation bereits wieder aufstehen. Ein Röntgenbild dient der Dokumentation der richtigen Herzschrittmacher- und Elektrodenlage. Am Tag nach der Operation wird der Herzschrittmacher noch einmal kontrolliert und dabei auf die optimalen Werte eingestellt.

Was darf ich nach der Operation?

Eine Dusche ist nach einem Tag möglich, ein Bad nach fünf Tagen. Damit der Schrittmacher regelrecht einheilen kann, sollten Sie etwa zwei Wochen lang heftige Arm-/Schulterbewegungen und vor allem das Anheben der Arme über den Kopf vermeiden. Auch Autofahren ist nach der Entlassung aus dem Krankenhaus wieder möglich.

Was muss ich als Herzschrittmacherpatient beachten?

Verständigen Sie Ihren Hausarzt, sollte sich die Operationsnarbe entzünden (sich röten oder zu schmerzen beginnen). Machen Sie Ihren Arzt oder Zahnarzt darauf aufmerksam, dass Sie Schrittmacherträger sind. Tragen Sie Ihren Herzschrittmacherausweis stets bei sich. Nehmen Sie die regelmäßigen Schrittmacherkontrolltermine wahr. Vor längeren Auslandsreisen sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Manipulieren Sie nicht Ihren Herzschrittmacher, indem Sie ihn unter der Haut hin- und herschieben. Zu enge Unterwäsche, vor allem ein zu enger BH bzw. straff anliegende Hosenträger können die Haut über der Schrittmachertasche reizen. In diesem Fall sollten Sie andere, lockere Wäsche verwenden bzw. die Träger abpolstern. Bleiben Sie starken elektromagnetischen Feldern fern, wie sie in der Nähe von Radiosendern, Schweißanlagen und Elektrostahlwerken bestehen. Die Schrittmachertasche sollte nicht zu lange der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Kontrollieren Sie gelegentlich Ihren Puls, indem Sie die Herzschläge während einer Minute zählen. Fragen Sie Ihren Arzt nach der eingestellten Schrittmacherschlagzahl. Liegt ihr Puls regelhaft darunter, verständigen Sie Ihren Hausarzt.

Was darf ich mit dem Schrittmacher nicht tun?

Generell dürfen Sie alles tun, was Ihr Wohlbefinden nicht beeinträchtigt. Nur in Zweifelsfällen fragen Sie Ihren Arzt. Wenn keine Herzmuskelschwäche oder andere Begleiterkrankungen vorliegen, können Sie die meisten Sportarten uneingeschränkt wieder aufnehmen. Baden, Duschen, Saunen und Schwimmen sind erlaubt. Sie dürfen Ihren Hausarbeiten und Hobbys ungehindert nachgehen sowie ein ganz normales Sexualleben führen. Sie können mit dem Auto, Schiff oder auch dem Flugzeug reisen. Auch spricht nichts dagegen, Ihre gewohnte berufliche Tätigkeit wieder aufzunehmen. Fragen Sie jedoch Ihren Arzt, ob nicht andere Krankheiten dagegen stehen.

Kann ich mich mit dem Herzschrittmacher belasten?

Eindeutig ja. Wenn keine Herzmuskelschwäche oder andere Begleiterkrankungen vorliegen, ist Ihre Belastbarkeit nicht eingeschränkt. Im Gegenteil: Im Normalfall sind Sie belastbarer als vor der Operation.

Kann ich meine Herzmedikamente jetzt absetzen?

Nein: Die meisten Medikamente werden durch den Herzschrittmacher nicht überflüssig, insbesondere dann nicht, wenn eine Herzmuskelschwäche vorliegt. Nur bei bestimmten Herzrhythmusstörungen, denen mit einem individuell programmierten Herzschrittmacher begegnet wird, können die entsprechenden Medikamente reduziert oder sogar abgesetzt werden. Auch dies allerdings nur in Absprache mit Ihrem Arzt.

Kann ich mit einem Herzschrittmacher normal sterben?

Selbstverständlich. Jeder Herzschrittmacherpatient kann auf ganz natürliche Art und Weise sterben – und zwar dann, wenn die Herzmuskulatur den Reiz des Herzschrittmachers nicht mehr beantworten kann. Oder – um es mit dem Bild eines Fußballspiels auszudrücken: Der Herzschrittmacher verhält sich dann wie ein Trainer, der zwar noch am Rand des Fußballfeldes dirigiert, obwohl sich seine Mannschaft nach Spielende schon längst zum Duschen in die Kabinen begeben hat.

Funktioniert ein Herzschrittmacher immer regelrecht?

Wie jedes andere technische Gerät kann auch ein Herzschrittmacher Störungen aufweisen. Sie treten insgesamt jedoch sehr selten auf. Auch an den Elektrodenkabeln können Störungen auftreten. Genau deshalb ist die regelmäßige Schrittmacherkontrolle notwendig.

Darf ich im Auto keinen Sicherheitsgurt tragen?

Selbstverständlich sind auch Sie verpflichtet, im Auto einen Sicherheitsgurt anzulegen. Der Sicherheitsgurt schadet Ihrem Schrittmacher nicht. Nur in ganz seltenen Fällen kann eine gewisse Abpolsterung zwischen dem Sicherheitsgurt und der Schrittmachertasche sinnvoll sein. Ein Herzschrittmacherpatient kann seine Fahrerlaubnis selbstverständlich behalten.

Gibt es äußere Störfaktoren, die meinen Herzschrittmacher beeinflussen?

Unterschiedliche Schrittmachersysteme in verschiedenen menschlichen Körpern können unterschiedlich empfindlich auf äußere Störfaktoren reagieren. In den allermeisten Fällen bleiben sie ohne gefährdende Wirkung.

Keinen störenden Einfluss auf die Funktion des Herzschrittmachers üben folgende elektrische Geräte aus:

- Büromaschinen
- Fahrstuhl
- Lift
- Fernsehgerät
- Hörgerät
- Quarzuhr
- Rolltreppe
- Rundfunkgerät
- Taschenrechner
- Toaster
- Ultraschallreinigungsgesät für Zahnprothesen
- Waschmaschine
- Mikrowellenherd
- Rasenmäher
- schnurlose Telefone

Mobilfunktelefone machen in aller Regel keine Probleme. Ggf. muss auf der schrittmacherabgewandten Körperseite telefoniert werden.

Was müssen meine behandelnden Ärzte beachten?

In der Arzt- oder Zahnarztpraxis oder im Krankenhaus: Nieren- und Gallensteinzertrümmerungen mittels Ultraschallstoßwellen (ESWL) dürfen nur unter ganz bestimmten Bedingungen beim Schrittmacherpatienten angewandt werden. Hier sollte ein schrittmachererfahrener Kardiologe hinzugezogen werden.

Elektrotherapiegeräte (Stromtherapie, Elektrokauter, Elektroresektion, Magnetfeldtherapie, dentaler Vitalitätstest) und Bestrahlungstherapiegeräte, Diathermie, therapeutische Bestrahlung mit ionisierenden Strahlen sollten beim Schrittmacherpatienten entweder gar nicht oder nur nach den Richtlinien des Herstellers angewendet werden. Die meisten Schrittmacherpatienten können nicht in einem Kernspintomografen untersucht werden.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Ihr

Prof. Dr. med. Hans Hölschermann