

## Tagebuch Hüftoperationen Walti Jucker

---

01.05.2013 Meinen Beinen und meinen Hüften geht es gut (nach dem Laufträff von gestern). Heute sind Marianne und ich mit dem Rad von Schlieren nach Gattikon gefahren und haben dort als Zusehende den 11. Sihltaler Frühlinglauf besucht. Auch Bilder für meine Website hat es gegeben. Auch nach den etwas über 40 km auf dem Velo geht es meinen Beinen und Hüften gut - weniger meinem Fudi. Aber das wird sich auch noch ans Rad fahren gewöhnen.

---

30.04.2013 Laufträff Schlieren. Ich bin auch dabei. Leider nur die ersten 10 Minuten, was aber geplant war. Nachdem ich am letzten Dienstag noch mit Jürg walken war, habe ich mich heute erstmals nach der OP wieder getraut, etwas zu joggen. Nach den 10 Minuten bin ich etwas "gewandert", danach nochmals 8 und danach 7 Minuten gerannt. Zwar langsam, aber gerannt.

---

01.03.2013 Schon hat wieder ein neuer Monat begonnen. Ich bin in der Langlaufwoche viel "gewandert", was meine Hüften gut vertragen haben. Weiterhin gehe ich ins MTT und in die Physio. Rennen kann und darf ich leider noch nicht. In der Laufwoche sollte es aber wieder gehen.

---

05.02.2013 Gestern war ich zur Nachkontrolle bei Dr. Th. Hug, dem Arzt, der mich operiert hat. Er meint, dass ich nun ohne Krücken gehen soll. Das ist gut so. Leider meint er aber auch, dass ich in er Langlaufwoche noch nicht auf die Skis stehen soll. Somit werde ich die Woche in Davos als Spaziergänger verbringen.

---

01.02.2013 Nun habe ich schon wieder vier Wochen gearbeitet und gehe drei Mal pro Woche in die Physiotherapie bzw. ins MTT (Medizinisch therapeutisches Training), was einem Kraftraum gleichkommt. Immer noch habe ich etwas wenig Kraft im rechten Bein und brauche deshalb noch eine Krücke, wenn ich draussen bin. Zu Hause gehe ich nun ohne. Am Montag steht mein nächster Besuch beim operierenden Arzt an. Mal schauen, was er meint.

---

07.01.2013 Heute war mein erster Arbeitstag nach der OP. Fast erschreckend, wie rasch man sich nach 10 Wochen ohne Büro wieder in den Arbeitsprozess einfügt. Gezeigt hat mir aber mein Ausfall auch, dass ich wohl ohne Langeweile in Pension gehen könnte. Es gäbe noch viel zu tun. Einiges davon muss ich nun halt wieder auf Später verschieben. Nach wie vor gehe ich mit einer Krücke, da mein Muskelaufbau an meinem rechten Bein eher etwas langsam stattfindet. Alle massgebenden Leute sagen mir aber, dass "Geduld" gefragt ist. Nicht so einfach, wenn man ein Bewegungsmensch wie ich ist. Also mache ich halt weiter hin meine Kraftübungen und freue mich, dass ich ab nächster Woche diese an Maschinen (im MTT im Limmattalspital) machen darf.

---

30.12.2012 Nach wie vor bewege ich mich mit Krücken. Obwohl ich tägliche etwa 90 Minuten trainiere, haben sich die Muskeln meines rechten Beins noch nicht so verbessert, dass ich ohne Krücken ohne Hinken gehen kann. Deshalb hat man mir empfohlen, weiterhin die Krücken zu benutzen. Ich spüre aber schon einen Unterschied, steter Tropfen höhlt den Stein.

Meine Beweglichkeit ist nun meines Erachtens nach schon besser als vor der OP. Aber auch das braucht noch Geduld und viel "Arbeit". Ich bleibe dran, auch im kommenden Jahr.

---

23.12.2012 Meine Genesung stagniert ein wenig. Mein linkes Bein ist so weit in Ordnung, dass ich problemlos ohne Stöcke gehen könnte. Das rechte Bein macht mir ein wenig "Sorgen". Ich kann noch nicht gehen, ohne zu Hinken. Sowohl der Arzt wie meine Physiotherapeuten meinen, dass ich im rechten Bein zu wenig Kraft haben. Dies, obwohl ich vor meiner OP noch nie soviel Krafttraining gemacht habe, wie jetzt. Aber mein tägliches Training bringt mich nicht so rasch vorwärts, wie ich es haben möchte. Geduld ist angesagt. Seit gestern habe ich von Jürg Bösch einen Hometrainer erhalten. Gestern und heute bin ich nun schon je 30 Minuten geradelt.

Auch muss ich aufpassen, dass ich über die Festtage meinen Gewichtverlust nach der OP nicht wieder mit zu viel gutem Essen und Trinken wettmache.

Ich wünsche euch allen frohe Weihnachten.

---

14.12.2012 Heute war ich zur Nachkontrolle bei meinem Arzt Dr. Hug (davor noch beim Röntgen). Gemäss den Röntgenbilder ist bei mir alles gut. Kleine Beschwerden seinen "normal". Dr. Hug meint, dass es halt noch etwas Zeit und Geduld braucht, bis ich wieder ganz fit bin. Am 4. Februar 2013 steht mein nächster Arzttermin an.

Ich darf mich ab sofort wieder freier bewegen, also auch mal etwas vom Boden aufheben und was ganz gut ist, ich darf wieder Auto fahren. Auch darf ich nun auf das unbequeme Sitzkissen und zeitweise auf meine Stöcke (längere Strecken mache ich besser noch mit den Krücken) verzichten.

Am 7. Januar 2013 werde ich auch meine Arbeit wieder aufnehmen. Im Januar und Februar muss ich noch oft in die Therapie und ins MTT (Medizinisches Krafttraining). Ob ich im Februar schon wieder auf die Langlaufskis stehen darf, werden wir am 4. Februar entscheiden.

---

06.12.2012 Nun wird gefordert. Heute in der Physiotherapie wurde mir ein "Sportprogramm" zusammen gestellt, welches ich täglich machen soll/darf. Einige meiner Muskeln (wir haben ja etwa 650) sind wohl durch meine Einschränkungen vor der OP vernachlässigt worden. Wir arbeiten aber daran.

Seit meiner OP habe ich auch etwas abgenommen. Eine Krankenschwester meinte dazu, dass ich halt Muskelmasse verloren habe. Das war nicht sehr nett von ihr, war ich doch der Meinung, dass es sich dabei um Fett handelt. Mal schauen, wie sich mein Gewicht weiter entwickelt.

---

03.12.2012 Wochenende vorbei. Trotz Neuschnee habe ich auch gestern einen Spaziergang gemacht. Von uns bis ins Stürmeierhuus, zum Röstiplausch des STV Schlieren.

Die letzte Nacht habe ich ausschliesslich auf den Seiten geschlafen. Ich kann nun sowohl links und rechts liegen. Dazu benötige ich aber immer noch ein Kissen zwischen meinen Beinen, damit das obere sich nicht kreuzt. Beinekreuzen ist noch verboten, dabei könnte mir eines meiner neuen Hüftgelenke ausrenken. Dies wiederum würde keine Freude auslösen.

---

29.11.2012 Noch vor dem "grossen Schnee" bin ich heute Morgen ins Limmattalspital in die Therapie spaziert. Für die fast 1000 Meter brauche ich etwas 20 Minuten. In der Therapie bin ich auch erstmals nach der OP wieder Rad gefahren. Etwa 8 Minuten mit 30 Watt. Nicht gerade viel. Aber ab sofort kann ich vor der Therapie aufs Rad. Vielleicht kann ich mir einen Hometrainer ausleihen, dass ich die nächste Zeit zu Hause etwas radeln kann.

Nach der Therapie habe ich mir sogar noch einen kleinen Umweg geleistet. Dieser wurde aber mit einem Kaffeehalt bei Jürg Bösch (einer unserer Langlauflehrer in Davos) unterbrochen. Bin ja schon froh, dass er zu Hause war, sonst hätte ich keine Pause einlegen können (was ich auch verkräftet hätte).

---

28.11.2012 Es regnet, ein trüber Tag. Nicht für mich, ich habe gut geschlafen und kann mich heute gut erholen. Auch erwachen die Lebensgeister. Ich habe heute Morgen schon einiges für's Geschäft erledigt. Eigentlich wollte ich heute Abend zu einem Basketballspiel (als Zuschauer) gehen. Habe mich aber dagegen entschlossen, ist wohl noch etwas verfrüht.

---

27.11.2012 Heute habe ich mich wieder ins Limmattalspital begeben und war das erste Mal in der ambulanten Therapie. Danach wurde ich von meinen Chef abgeholt und wir sind zusammen an eine für mich wichtige Sitzung nach Zürich gefahren. Nach 13 Uhr war ich wieder zu Hause und musste mal als erstes für knapp zwei Stunden ein Mittagsschläfchen machen.

---

- 26.11.2012 Nun habe ich es geschafft. Diese Nacht konnte ich etwa eine Stunde auf der Seite schlafen. Schon wieder ein Schritt in die richtige Richtung. Das Wetter lädt heute nicht gerade ein, die warme Stube zu verlassen. Aber was solls, es kann ja nicht immer alles stimmen.
- 
- 25.11.2012 Heute feierte meine Schwester ihren 70. Geburtstag und ich war auch zum Mittagessen und zum Kegeln eingeladen. Auf das Zweite habe ich dankend verzichtet.
- 
- 24.11.2012 Einen längeren Spaziergang an der Sonne habe ich genossen und konnte auch gleichzeitig testen, ob ich am Dienstag die ca. 1000 Meter in die Therapie zu Fuss gehen kann.
- 
- 23.11.2012 Meine erste Nacht nach der OP im eigenen Bett war angenehm. Habe gut geschlafen und bin „erst um 8:20 Uhr“ aufgestanden. Trotzdem merke ich, dass ich noch nicht ganz fit bin. Ich bin zwischendurch immer noch etwas Müde und mache dann halt ein kleines Nickerchen.
- Einen kleinen Spaziergang habe ich auch schon hinter mich gebracht. Nun genieße ich aber den Nachmittag mit (fast) nichts tun.
- 
- 22.11.2012 So, nun bin ich wieder zu Hause. Nach drei Wochen ein angenehmes Gefühl. Ich werde weitere Einträge in meinem Tagebuch machen. Diese aber nicht mehr täglich. Allen, die in den letzten drei Wochen zu meiner Genesung beigetragen haben (dazu zähle ich auch die Besucherinnen und Besucher), möchte ich nochmals herzlich danken.
- 
- 21.11.2012 Mein letzter ganzer Tag in der REHA steht an. Der Morgen wird noch easy sein, am Nachmittag geht dann aber die Post ab. Werde wohl meinen Aufenthalt im Krafraum etwas verkürzen, um danach die Stunde im Wasser auch noch erfolgreich hinter mich zu bringen. Heute werde ich auch nochmals beim Essen zuschlagen. Habe mir für das Mittag- und Nachtessen jeweils die besten Speisen ausgesucht. Kalbssteak und Rahmgeschnetztes. Auch Dessert fehlt nicht. Man gönnt sich ja sonst nichts.
- Anlässlich der Visite des Kaderarztes begründete dieser, dass meine Oberschenkel noch etwas „härter“ seien, damit, dass ich halt sehr schlank sei. Sofort verlangte ich von ihm, dass er mir diese Aussage schriftlich gebe, damit ich sie zu Hause vorlegen kann. Ich sei auch bereit, die nötigen Kosten für diese Bestätigung selber zu bezahlen.
- Meine Physiotherapeutin hat mich heute gefordert. In der Einzeltherapie musste ich erstmals auf den Bauch liegen, was gut ging. Im Krafraum schlug sie mir Übungen vor, die man liegend am Boden durchführt. Sie hat mir genau gezeigt, wie ich mich am Besten hinlege. Es brauchte aber schon mentale Überwindung, dass ich mich getraut habe, mich, abgestützt auf
-

einem Stuhl, in die Knie zu gehen und danach mit einer Drehung auf den Rücken zu legen. Aber wie ihr sicher erkennen könnt, auch das habe ich geschafft. Auch das Aufstehen, welches mir wieder genau vorgezeigt wurde, ging einfacher, als erwartet. Vermutlich bin ich etwas vorsichtig, was wohl auch meinem Naturell entspricht. Obwohl ich gemäss meinem Arzt in 6 Monaten auch Fallschirmspringen dürfte, werde ich wohl gerne darauf verzichten. Joggen passt wohl besser zu mir.

Für Morgen ist vorgesehen:

08:15 – 08:45 Uhr Einzeltherapie

10:00 Uhr Austritt aus REHA und ab nach Hause

---

20.11.2012 Heute darf ich erstmals ins Wasser. Habe mich gleich noch für das freie Baden um 16:15 Uhr einschreiben lassen. Wird sicher eine Abwechslung, sich mal wieder im Wasser bewegen zu können.

Wassertraining war sehr gut, aber auch anstrengend. Konsentriertes Arbeiten ist gefragt. Ich habe mir in den letzten Jahren Ausweichbewegungen angewöhnt, die ich nun wieder korrigieren muss. Das braucht sicher noch einige Zeit. Damit ich etwas vorwärts komme, habe ich mich heute zwischen 16:15 – 17:15 Uhr nochmals ins „freie Baden“ einteilen lassen. Sicher werde ich aber nicht eine Stunde trainieren, sondern auch noch die Düsen und das Sprudelbad geniessen.

Für Morgen ist vorgesehen:

09:30 – 10:00 Uhr Visite Kaderarzt

10:30 – 11:00 Uhr Einzeltherapie

13:55 – 14:15 Uhr Cold Pack

15:15 – 16:15 Uhr MTT (Kraftraum)

16:15 – 17:15 Uhr Therapiebad, freies Baden

17:35 – 18:00 Uhr Nachtessen

---

19.11.2012 Den heutigen Tag habe ich gut hinter mich gebracht. Kraftraum war etwas anstrengend. Ab Morgen darf ich dann auch ins Wasser, worauf ich mich schon jetzt freue. Nach wie vor bleibt mein Austritt aus der REHA Zollikerberg per nächsten Donnerstag definiert. Ich freue mich auch, wieder zu Hause zu sein, auch wenn es dort wohl nicht nach jeder Mahlzeit einen Dessert gibt. Muss mich mal mit Marianne darüber unterhalten.

Für Morgen ist vorgesehen:

09:15 – 09:45 Uhr Einzeltherapie

11:30 – 12:00 Uhr Therapiebad

13:30 – 14:00 Uhr Knie-Hüfte-Gruppe OP

16:15 – 17:15 Uhr Therapiebad, freies Baden

17:35 – 18:00 Uhr Nachtessen

---

18.11.2012 Sonntag, gut geschlafen, gut gefrühstückt und gut geduscht. Ich fühle mich gut. Kurz vor 11 Uhr scheint hier schon die Sonne. Was will man mehr.

Für Morgen ist vorgesehen (Plan könnte heute Abend nochmals ändern):

08:45 – 09:15 Uhr	Einzeltherapie
10:00 – 10:30 Uhr	Arztvisite
10:35 – 10:55 Uhr	Cold Pack
15:15 – 16:15 Uhr	MTT (Kraftraum)
17:35 – 18:00 Uhr	Nachtessen

---

17.11.2012 Heute Samstag habe ich nur einen Therapietermin vom 10 – 10:30 Uhr. Gruppenturnen mit „Rheintalerdialekt“. Um 13:30 Uhr wird mich meine fast 92 jährige Schwiegermutter besuchen kommen. Sie geht zwar auch am Stock, braucht aber (zum Glück) keine REHA.

Müsste ich das REHA-Zentrum Zollikerberg beurteilen, würde ich die Therapie, die Hotellerie und die Infrastruktur mit 5-6, die ärztliche Betreuung und Pflege mit 4-5 benoten. Therapie ist wirklich gut. Alle, die mich bis jetzt „behandelt“ haben, haben dies sehr kompetent gemacht. Es handelt sich dabei um eine aufgestellte Truppe. Die Damen der Hotellerie geben sich die grösste Mühe, uns den Aufenthalt zu versüssen. Die Zimmer sind gross und schön und wir haben sogar einen kleinen Balkon in Richtung Süden, wo wir zwischendurch auch mal die Sonne geniessen können.

Bei der Pflege bin ich mir nicht so sicher, in wie weit diese über unsere „Gebrechen“ und „Anliegen“ orientiert sind. Am Dienstag hat man mir gesagt, dass man bei mir am Samstag (heute) ein Blutzuckertest (vor Frühstück, Mittagessen und Nachtessen) durchführen wird. Da bis 7:40 Uhr noch niemand zu mir kam, habe ich „geläutet“. Die zuständige Schwester hatte keine Kenntnisse davon, bzw. sie musste zurück ins Stationszimmer um nachzuschauen. Mit der Entschuldigung, dass zwei Schwestern heute in Folge Krankheit nicht zur Arbeit erschienen seien, wurden dann meine Blutzuckerwerte gemessen. „Man liebe hier Patienten, die mitdenken“.

Gestern habe ich den Therapiewochenplan für die nächste Woche erhalten. Man kriegt hier jeweils einen Plan für die ganze Woche. Dieser wird aber jeden Abend neu erstellt und meistens stimmt der kommende Tag nicht mit dem Wochenplan überein. Ich frage mich deshalb, weshalb man sich die Mühe macht, einen Wochenplan abzugeben. Bei der letzten Arztvisite wurde mir eröffnet, dass ich am Donnerstag nach Hause gehen kann und das Zimmer bis 10 Uhr verlassen muss. Davor werde ich nochmals eine Therapiektion besuchen dürfen. Im Wochenplan, der mir gestern übergeben wurde, sind für den kommenden Donnerstag und Freitag je 4 Therapien aufgeführt. Am Donnerstag beginnt die erste um 10 Uhr. Vielleicht sollte man hier in ein gutes EDV-System investieren, um solche (kleinen) Pannen zu verhindern. Im Gegensatz zum

---

Limmattalspital (Arztvisite erfolgt mit Online-Notebook) schreibt hier der Arzt auch alles noch von Hand auf. Fehlerquellen beim Übertragen sind nicht ausgeschlossen. So meine ich, wurde meinem Zimmernachbar ein nötiges Medi unterschlagen.

Zusammenfassend überwiegen aber die positiven Gegebenheiten die kleinen Schwachpunkte. Ich bin nach wie vor zufrieden mit meinem Entscheid, hier in die REHA zu gehen.

---

16.11.2012 Heute habe ich gleich fünf Therapie- und Arzttermine. Mein Tag ist also gut verplant und beginnt schon um 08:15 Uhr mit Gruppentraining. Davor sollte ich noch Frühstücken. Ein richtiger Stresstag erwartet mich.

Gruppentherapie liegt nun hinter mir. Die Therapeutin mit nicht zu überhörenden Rheintalerdialekt (könnte die Schwester von Peter Gschwend sein) gibt immer alles. Sie schafft es, uns schon „frühmorgens“, im Liegen zu motivieren, nicht gerade wieder einzuschlafen, sondern seriös ihre vorgeschlagenen Übungen zu machen. Auch versteht sie es, mit ihren Sprüchen die einzelnen Teilnehmenden zu motivieren. Normalerweise beginnt sie eine Übung immer mit dem gesunden Bein. Da kann ich nicht mithalten. Ich bin aber in der glücklichen Lage, dass ich mit beiden Beinen oft mehr machen kann, als meine Leidensgenossen, denen es nicht immer so gut geht, wie mir.

Weekend steht vor der Türe. Morgen habe ich wohl am Vormittag noch eine Therapielektion, danach bis Montag „frei“. Oder doch nicht. Die „Ostschweizerin“ hat uns schon darauf eingestimmt, dass wir unsere Übungen auch übers Weekend weiter machen „müssen“. Da ich ja gewohnt bin, Befehle genau auszuführen, werde ich dieser Aufforderung selbstverständlich nachkommen um zu verhindern, am Montag von der Dame getadelt zu werden. Da die Möglichkeit besteht, dass die Therapeutin als Teilnehmerin in die Laufwoche nach Davos mitkommt, muss ich mich ja von meiner besten Seite zeigen.

Wenn alles normal läuft, werde ich am nächsten Donnerstag nach Hause entlassen. Nach 23 Tagen wieder zu Hause zu sein, wird sicher sehr angenehm. Vor allem freue ich mich auf mein eigenes Bett und auf die gute Betreuung von Marianne.

---

15.11.2012 Und wieder 30 Minuten-Massage. Das tut richtig gut. Danach habe ich das Gefühl, ich könnte schon wieder Joggen gehen. Morgen werde ich zusammen mit der Physiotherapeutin einen nächsten Versuch starten, mich auf eine Seite zu legen. Sollte dies gelingen, würde dies ein weiterer Schritt in Richtung Normalzustand bedeuten. Sicher könnte ich nachts länger am Stück schlafen. Zur Zeit schlafe ich etwa zwei Stunden und muss mich danach kurz bewegen, um meinen Rücken zu entlasten.

Vielleicht schaut heute auch noch ein Arzt vorbei, der entscheiden soll, ob meine Narben nun schon so gut verheilt

---

sind, dass man mich auch im Wasser trainieren lassen kann.  
Wäre sich eine gute, angenehme Ergänzung.

Heute war ich eine Stunde im Kraftraum. Da ich meine Beine noch nicht belasten darf (ausser mit eigenem Körpergewicht), habe ich meine Bauchmuskeln und meinen Oberkörper trainiert. Hanteltraining war angesagt. Zum Schluss betätigte ich mich noch 20 Minuten (plus 5 Ausfahrten) am Handbike.

Am Nachmittag, in der „Knie-Hüft-Gruppe OP“ konnte ich doch noch etwas für meine Beine tun. Die Leiterin zeigte uns einige gute, einfache Übungen und nach 25 Minuten habe wir wohl (fast) jeden Beinmuskel leicht gekräftigt, bzw. mobilisiert.

Für Morgen ist vorgesehen:

08:15 – 08:45 Uhr	Knie-Hüfte-Gruppe OP
10:00 – 10:30 Uhr	Arztvisite
11:30 – 12:00 Uhr	Einzeltherapie
14:40 – 15:00 Uhr	Cold Pack
15:15 – 16:15 Uhr	MTT (Kraftraum)
17:35 – 18:00 Uhr	Nachtessen

---

14.11.2012 Heute Morgen geht es mir richtig gut. Nach gutem Frühstück, welches wir ab Buffet zusammen in einer Essecke einnehmen, einer angenehmen Dusche warte ich nun auf den Arzt, um danach in die Einzeltherapie zu gehen. Danach werde ich wohl schon die ersten Besucher empfangen können. Auch Marianne wird mich zwischen 14:25 und 15:45 Uhr besuchen kommen.

Mittagessen wird im Zimmer serviert. Heute bekomme ich wieder einen neuen Zimmerpartner. Mal schauen. Nachtessen wird hier in der Gruppe eingenommen. Das Essen hier im Zollikerberg ist wirklich gut, besser als im Limmattalspital. Die Mitarbeitenden der „Hostellerie“ sind sehr nett und hilfsbereit. Das Pflegepersonal arbeitet wohl fast ausschliesslich temporär hier. Dadurch ergeben sich auch keine Beziehungen und die Pflegenden wissen auch nicht ohne ihren „Spick“, weshalb man hier ist. Dies war wiederum im Limmattalspital viel besser. Aber ich bin so wie so nicht mehr gross auf Pflege angewiesen.

Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben, aber ich meine, dieses Mal hatte ich bei der Zuteilung meines neuen Zimmerpartners mehr Glück. Ein junggebliebener 69-jähriger Mann teilt nun das Zimmer mit mir. Er wurde am Knie operiert. Wir werden wohl heute Abend zusammen Fussball schauen.

Für Morgen ist vorgesehen:

09:15 – 09:45 Uhr	Einzeltherapie
11:00 – 12:00 Uhr	MTT (Kraftraum)
15:45 – 16:15 Uhr	Knie-Hüfte-Gruppe OP
17:35 – 18:00 Uhr	Nachtessen

---



13.11.2012 Good Morning Zollikerberg – vor vier Wochen hiess es noch „Good Morning Vietnam“. So rasch ändern sich die Gegebenheiten. Bevor ich nun um 10:15 Uhr einen Termin habe, muss ich noch etwas selbst trainieren.

Meine drei „Lektionen“ sind auch schon wieder vorbei. In der Einzeltherapie wurde mir ein Krafttraining im Krafraum zusammengestellt. Ab jetzt gilt es, meinen Oberkörper zu stählen, mit dem Waschbrettbauch als Ziel.

Der Gymnastikunterricht am Nachmittag war sehr interessant. Als einziger Mann und wohl auch als jüngster Teilnehmer (ausser Therapeutin) konnte ich beobachten, wo die Grenzen älterer Leute sein können. Zu fünft mussten wir uns gegenseitig, willkürlich, zwei Bälle zuwerfen. Diese Übung forderte die älteren Damen recht stark. Zum Glück war ich mal Ballspieler und nicht nur ein koordinativ schwacher Läufer. Die ganzen Tätigkeiten strengen aber doch an und ich bin zwischendurch ganz zufrieden, wieder mal etwas die Beine zu strecken.

Für Morgen ist vorgesehen:

09:30 – 10:00 Uhr	Visite Kaderarzt
10:00 – 10:30 Uhr	Einzeltherapie
14:05 – 14:25 Uhr	Cold Pack
15:45 – 16:15 Uhr	Knie-Hüfte-Gruppe OP
17:35 – 18:00 Uhr	Nachtessen

---

12.11.2012 Erste Nacht im November, die ich alleine in einem Zimmer verbringen durfte. Ist schon angenehm, wenn „Mann“ von niemand gestört wird. Habe gut geschlafen bis 6 Uhr. Dann Radio24 eingeschaltet, einige News gehört und wieder eingeschlafen. Hätte fast um 7:30 Uhr das Frühstück verpasst. Nun, frisch geduscht, warte ich auf die Arztvisite.

Arztvisite und Ergotherapie habe ich gut hinter mich gebracht. Ab sofort brauche ich keine Schmerzmittel (bis heute Morgen noch vier Stück pro Tag) mehr zu schlucken und ich kann mir auch Socken selber anziehen. Dazu wurde mir von Ergotherapeutin ein „Hilfstool“ übergeben.

Physiotherapie habe ich nun auch hinter mich gebracht und ich habe meine „Hausaufgaben“ gefasst. Eigentlich nur Dehnübungen.

Der mir bekannte Einsatzplan für Morgen Dienstag wird sicher noch überarbeitet, will mir die Therapeutin auch schon Übungen im Krafraum zeigen. Ich darf zur Zeit nur Oberkörperkrafttraining machen, werde wohl einen „V-Body und einen Waschbrettbauch“ bekommen.

Sobald der Plan für Morgen bekannt ist, werde ich diesen hier veröffentlichen.

---

Für Morgen ist vorgesehen:

10:15 – 10:35 Uhr Cold Pack  
11:00 – 11:30 Uhr Einzeltherapie  
13:30 – 14:00 Uhr Knie-Hüfte-Gruppe OP  
17:35 – 18:00 Uhr Nachtessen

---

11.11.2012 Heute ist Fasnachtsbeginn. Habe ich aber nur gemerkt, als ich das Datum eingefügt habe.

Diese Nacht hat sich mein Zimmergenosse etwas ruhiger verhalten. Bin trotzdem froh, dass er jetzt nach Hause geht. Beim Frühstück – wir essen in einem Gemeinschaftsraum – wurde ich ganz vorsichtig gefragt, wie ich die Nacht verbracht hätte. Auf meine Antwort „solala“ wurden die Damen an meinem Tisch etwas mutiger und haben gefragt, wie es mit meinem Zimmergenossen gehe. „Solala“ reichte ihnen als Antwort. Er ist bekannt. Ich meine, eine psychisch so angeschlagene Person dürfte man nicht mit einer anderen Person zusammenlegen. Aber wer soll das bezahlen. Er ist wohl auch nur Halbprivat versichert.

Heute habe ich kein Physioprogramm und kann den Sonntag genießen. Ich muss noch selbstständig einige Übungen machen. Die erste Serie habe ich schon vor dem Frühstück hinter mich gebracht.

Für Morgen ist vorgesehen:

10:00 – 10:30 Uhr Arztvisite  
11:00 – 11:30 Uhr Ergotherapie  
13:30 – 14:00 Uhr Einzeltherapie  
17:35 – 18:05 Uhr Nachtessen

Plan wurde bis jetzt (19:00 Uhr) nicht verändert. Ich gehe davon aus, dass es für Morgen keine Änderungen mehr geben wird.

---

10.11.2012 Die erste Nacht im Spital Zollikerberg musste ich mit Ohropax (erstmal in meinem Leben) verbringen. Mein Zimmernachbar ist sehr laut (über den erlaubten Dezibelwert). Er ist psychisch angeschlagen und dies äussert sich in der Nacht durch laute Schreie. Ich bin nicht unglücklich, dass er Morgen Sonntag nach Hause geht. Zwei Wochen mit ihm zusammen und man hätte mir seine Beruhigungsmittel geben müssen. So dramatisch, wie es nun tönt, war es aber nicht, ich konnte einfach bis 1 Uhr nicht schlafen, habe die Zeit mit TV und Lesen überbrückt. Trotzdem bin ich auch schon wieder um 6:30 Uhr erwacht.

Das Bett hier ist besser als im Limmattalspital. Etwas weich, aber das werden wir heute noch ändern (Luftbett). Frühstück lässt sich nicht mit dem Limmattalspital vergleichen. Hier gibt es ein Frühstücksbuffet mit Müesli, Käse und Bündnerfleisch.

Hier wird man schnell zur Selbstständigkeit erzogen. Bis auf das Socken anziehen habe ich schon fast alles im Griff. Die

---

nötigen Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt.

Nun habe ich auch die erste Physiotherapie hinter mich gebracht und ich kann nun bis Montag für mich selbst trainieren. Eigentlich hat mich Therapeut nur untersucht. Er ist mit mir zufrieden. Als langfristiges Ziel haben wir zusammen bestimmt, dass ich in etwa sechs Monaten wieder „alles“ schmerzfrei machen kann. Mein Arzt hat mir dies schon bestätigt. Er meint, dass ich dann auch Fallschirmspringen darf. Ob ich das noch will?

---

9.11.2012 Heute war mein Transporttag. Unser Nachbar und Marianne haben mich vom Limmattalspital ins Spital Zollikerberg gebracht. Ich bin hier gut angekommen und bin im Zimmer 262 untergebracht. Über Festnetz kann man mich (falls ich keine Therapie habe und im Zimmer bin) mit Tel. 044 397 36 03 erreichen. Heute habe ich noch keine Therapie. Am Abend werde ich dann noch meinen Einsatzplan für Morgen ins Netz stellen. So können sich die Leute, die mich besuchen wollen, danach richten. Die Besuchszeiten sind vom 10 – 20 Uhr.

Nun habe ich auch schon die ersten Untersuchungen und Eintrittsgespräche hinter mir und etwas Zeit zum Lesen. Mein Zimmer ist schön, recht gross und hat einen sonnigen Balkon. Mein Zimmerpartner hatte eine Rücken-OP und ist nun schon fast zwei Wochen hier. Am Sonntag wird er entlassen. Mal schauen, wer mich danach beim „Schnarchen“ unterstützt.

Morgen Samstag ist bei mir eine Einzeltherapie zwischen 11:00 – 11:30 Uhr vorgesehen. Am Sonntag finden keine Therapien statt.

---

8.11.2012 Meine zweitletzte Nacht im Limmattalspital war in Ordnung. Ich konnte einigermassen durchschlafen.

Viel Neues hat sich nicht ereignet. Auch heute erwarte ich keine grossen „Sprünge“. Der Spitaltrott hat uns eingeholt. Morgen geht es dann weiter ins Spital Zollikerberg in die REHA.

---

7.11.2012 Eine weitere „Rückenschlafnacht“ habe ich gut hinter mich gebracht. Zwischendurch (diese Nacht vier Mal) stehe ich nun auf und setze mich für etwa 10 Minuten auf die Toilette. Das entspannt meinen Rücken und ich kann danach wieder etwa 90 Minuten schmerzfrei schlafen. Meine TV-Einschaltungen habe ich in der Nacht auch optimal umgesetzt, habe ich doch gerade zwei Minuten vor der Bekanntgabe des Wahlsieges von Obama wieder eingestellt.

Unsere Frühschichtkrankenschwester hat heute leider frei und wir müssen uns mit einem Pfleger begnügen. Ich denke aber, er wird uns auch gut durch den Morgen führen. Mein Zimmernachbar und ich sind ja schon selbstständig. Tabuzone ist alles unter dem Knie. Bücken darf man sich noch nicht. Sonst können wir uns aber (fast) frei bewegen.

---

Nachdem es mit der Genesung am Anfang rasant bergauf ging,

---

stagniert sie nun etwas. Gestern habe ich wohl keine Fortschritte gemacht. Dieser Umstand könnte bei Patienten zu psychischen Problemen führen. Hier hilft mir auch wieder meine langjährige Erfahrung als Läufer. Beginnt man mit Joggen, geht es rasant bergauf. Aber will man danach noch mehr erreichen, ist der Aufwand für wenig Erfolg enorm (Knacken der Dreistundengrenze beim Marathon). So wird es wohl auch mit den kommenden Fortschritten bei mir sein. Grundsätzlich kann ich davon ausgehen, dass ich in sechs Monaten wieder „alles“ (also auch Joggen) machen kann. Ich werde mich dabei ganz an die Anweisungen meines Arztes halten.

---

6.11.2012 7. Tag im Spital und 5. Tag nach OP. Heute Nacht habe ich mir ein (leichtes) Schlafmittel geben lassen und damit auch recht gut geschlafen. Dumm war nur das Geträumte. „Damit das Schlafmittel auch nach einem kurzen Erwachen (inkl. Boxenstop) weiter wirkt, muss man die Koordinaten der nächsten Schlafreise kennen“. Ich habe etwa 5 Minuten gebraucht, bis ich gemerkt habe, dass es nur ein Traum war und dachte schon, ich hätte das nötige „Schlafpasswort“ vergessen.

Gestern Abend hat sich das Gewebe um die Narben etwas verhärtet. Das sei Normal, hat man mir aus Seiten des Arztes und der Pflege bestätigt. Heute wurde mir dann ein Quarkwickel (leider keinen Chabiswickel) gemacht. Auch muss ich mich heute nicht so viel bewegen.

Im Limmattalspital läuft alles Rund. Ärzte, Pflege, Hausdienst sind sehr nett. Soeben musste ich meine Essenswünsche für Morgen bekannt geben. Dazu muss man jedes Stück Brot, jede Buttereinheit, die man wünscht, genau angeben, sonst fehlt es Morgen. Obwohl eine Essensaufnahme bis 10 Minuten dauert, ist es dann aber auch noch Möglich, dass nicht alles kommt, was man bestellt hat oder dass man mir (bei Bestellung von einem Stück) gleich drei Äpfel bringt.

Zum Glück haben sich meine Medis zum Mittagessen auf eine Pille reduziert. Mein Magen sagt danke.

Am Nachmittag wird mich wieder die Physiotherapeutin besuchen und wir werden unser Treppensteigtraining fortsetzen. Nächste Nacht lasse ich mir wohl keine Schlaftablette geben (ich vergesse ja Passwort sowieso). Falls ich nicht schlafen kann, schaue ich mir die Wahlen in den USA an.

**Am Freitag, 9. November 2012 werde ich in die REHA, ins Spital Zollikerberg, versetzt.** Mein geplanter Aufenthalt dauert zwei Wochen.

Mit der Physiotherapeutin habe ich heute versucht, auf eine Seite zu liegen, damit ich in der Nacht nicht auf dem Rücken schlafen muss. Davon bin ich wohl noch ein Stück weg. Es ist mir nicht möglich, auf eine meiner Narben zu liegen. Kommt Zeit, kommt Rat. Dafür bin ich heute zu Fuss vom 9. in den 10.

---

Stock hoch- und heruntergestiegen. Wozu gibt es eigentlich  
Lifte?

---

5.11.2012 Es war wieder eine lange Nacht. Auf dem Rücken schläft sich einfach nicht gut. Heute Morgen hat mir Dr. Hug zum Glück die Medikamente sehr stark reduziert, was meinem Bauch sicher auch gut tun wird. Gefrühstückt habe ich auch schon und nun warte ich, bis ich mit Duschen dran bin. Danach kommt dann wieder die Physio und wir werden wohl versuchen, erstmals eine Treppe hochzusteigen. Ich muss 15 Tritte nehmen können, bevor ich nach Hause gehen kann, sonst kann ich ja dort nicht zu meinem Compi.

Therapie und Mittagessen auch schon vorüber. Die Tage gehen schnell vorbei im Spital. Ich konnte heute mit der Therapeutin schon zehn Treppen hoch und wieder heruntersteigen. Ging gut. Auch muss/darf ich nun schon Übungen machen, die meine Muskeln wieder etwas auf Vordermann bringen werden. Einige davon sind sicher stark verkürzt und später ist dann auch Dehnen angesagt.

Zuerst trinke ich nun aber einen Kaffee und danach haue ich mich noch etwas auf's Ohr. Therapie und Übungen sind anstrengend.

Am Morgen hat sich auch noch meine Betreuerin der Swica-Krankenkasse bei mir gemeldet und mich nach meinem Wohlbefinden gefragt. Finde ich noch nett, dass Krankenkasse dazu auch noch Zeit findet. Gleichzeitig hat sie mir mitgeteilt, dass meine Kostengutsprache für meine REHA im Zollikerberg gesprochen wurde. Wann ich verlegt werde, ist noch offen.

---

4.11.2012 Die Nacht ist wieder einigermaßen gut verlaufen. Das Spitalbett kann leider nicht mit meinem eigenen konkurrieren. Es schläft sich nicht optimal auf Plastik.

Erstaunlich ist, wie man sich über kleine Dinge freuen kann. Heute Morgen vor dem Frühstück konnte ich erstmals nach der OP wieder auf die Toilette (Stuhlgang). Das tut wohl. Jetzt sitze ich am Tisch und warte auf das Frühstück. Auch das ist ein neuer Luxus. Gestern musste ich dieses noch im Liegen einnehmen.

Am Nachmittag plant man, mir das Gehen mit Stöcken zu lernen. Schauen wir mal, wie das geht. Bis jetzt gehe ich die wenigen Schritte mit einem „Rollator“.

Auch zum Mittagessen bin ich wieder an den Tisch gesessen. Und danach ein weiterer Schritt bergauf. Mit Stöcken zum WC. Auch das ging gut, obwohl es mir am Nachmittag erst von Physo gezeigt wird. Schwestern meinen aber, ich könne das schon.

Physiotherapeutin hat mir nun das Gehen mit Stöcken beigebracht und ich bin auch schon zwei Runden im Gang gegangen. Fühlt sich gut an. Muss halt jetzt immer etwas

---

trainieren – was mir ja nicht schwer fällt.

So, nun habe ich Permit zum selbständig an Krücken zu gehen. Habe heute sicher schon fast 100 Meter (Bolt macht auch nicht mehr pro Lauf) gemacht. Es geht wirklich sehr rasch vorwärts. Hätte nicht gedacht, dass ich am 3. Tag nach OP schon schmerzfrei herumgehen kann.

---

3.11.2012 Die letzte Nacht konnte ich gut schlafen (8 – 5:30 Uhr). Um etwa 8 Uhr das zweite Mal aufgestanden. Stehen und Gehen ging wieder sehr gut. Danach hat man mich auf den „Topf“ gesetzt. Dies hat meinem Kreislauf wieder nicht so gepasst und ich bin für ca. 3 Sekunden weggetreten und musste mich auch übergeben. Jetzt (11:40 Uhr) geht es mir aber wieder gut. Heute ziehen sie mir auch noch alle „Schläuche“, was danach zu mehr Bewegungsfreiheit führen wird. Schlafen muss ich aber wohl noch länger auf dem Rücken.

Ab sofort kann man mich zwischen 14 – 20 Uhr im Limmattalspital, Zimmer 911 (gute Nummer 9/11) besuchen.

Am Nachmittag konnte ich ohne Schwindelgefühl etwa 20 Meter gehen.

---

2.11.2012 Heute musste/durfte ich das erste Mal aufstehen. Die Hüfte hält und schmerzt auch nicht. Stehen und Gehen (drei Schritte) ging gut, mein Kreislauf wollte aber noch nicht richtig mitmachen.

---

1.11.2012 OP wird durch Dr. med. Th. Hug durchgeführt und dauert etwa von 8:20 – 11 Uhr. Es dauerte aber bis ca. 16 Uhr, bis ich wieder „ganz wach“ war. OP ist gut verlaufen.

Die erste Nacht war hingegen nicht gut, hatte ich doch sehr starke Rückenschmerzen und deshalb fast nichts geschlafen.

---

31.10.2012 Hier werde ich euch möglichst oft über meine bevorstehende Hüftoperationen auf dem Laufenden halten. Wie ihr vielleicht wisst, habe ich mich entschlossen, am 1. November 2012 gleichzeitig beide Hüften zu „sanieren“

Ich werde noch heute ins Limmattalspital gehen und mich auf die OP von Morgen vorbereiten.

---