



Plötzlich selbst Patient

Als Mediziner ist man sich bewusst, dass der eigene Körper nicht unverwundbar ist – irgendwann trifft es auch einen selbst. Als Klinikdirektor und Chefarzt der Orthopädie konnte auch ich dieser Erkenntnis nicht entkommen. Der Ursprung meiner Beschwerden liegt mehr als 30 Jahre zurück: Ein Skiunfall, bei dem ich mir das Kreuzband riss. Doch trotz dieses traumatischen Ereignisses blieb ich über die Jahre hinweg weitgehend schmerzfrei und konnte meine sportlichen Aktivitäten uneingeschränkt fortsetzen. Im Laufe der Zeit begannen jedoch immer mehr Menschen zu bemerken, dass sich bei mir eine zunehmende O-Beinstellung manifestierte.

Trotz dieser körperlichen Veränderungen setzte ich meine sportlichen Aktivitäten wie Radfahren und Skifahren fort, stets bemüht, meine Fitness zu erhalten. Doch schliesslich begannen die Schmerzen – und mit ihnen die Erkenntnis, dass ich nicht länger ignorieren konnte, was längst unausweichlich war.

Anfänglich war ich fest entschlossen, vor dem 60. Lebensjahr keine Knieprothese in Erwägung zu ziehen. Fachliche Literatur und zahlreiche Studien warnten davor, den Eingriff vor diesem Alter vorzunehmen, da das Risiko besteht, dass der Patient in relativ kurzer Zeit erneut operiert werden muss oder einen Gelenkwechsel benötigt. Doch trotz dieser Vorsicht war es irgendwann nicht mehr auszuhalten. Schmerzmittel und Infiltrationen boten keine Linderung, meine Lebensqualität litt erheblich. Wandern war unvorstellbar, das Bergablaufen eine fast unerträgliche Qual.



Prof. Dr. med. R. Zettl
Klinikdirektor und Chefarzt der
Orthopädie STGAG

Ich sah mich daher gezwungen, den Schritt zu wagen und mich einer Knieprothesenoperation zu unterziehen. Allerdings stellte sich die Frage: Wann? Schliesslich war mein beruflicher und privater Alltag bereits durch zahlreiche Verpflichtungen geprägt. Letztlich entschloss ich mich, den Eingriff in den Sommermonaten durchzuführen, wenn im Krankenhaus aufgrund von Urlaubszeiten mit weniger Patienten gerechnet wurde. Zudem entschied ich mich, den Eingriff in meiner eigenen Einrichtung vorzunehmen – einem Krankenhaus, das in den letzten zehn Jahren mehr als 2.000 Knieprothesenoperationen durchgeführt hatte und über umfassende Erfahrung verfügte.

Vor der Operation stellte sich mir jedoch die Frage der Narkose: Der Narkosearzt schlug vor, die Operation unter Vollnarkose durchzuführen, um das Stressniveau für mein Umfeld zu minimieren. Doch ich entschied mich bewusst für eine Spinalanästhesie, da ich den Eingriff aus der Wachposition heraus erleben wollte. Der Eingriff selbst verlief ohne Komplikationen, und bereits am selben Tag konnte ich das Bett verlassen. Die stationäre Betreuung war exzellent, ebenso wie die physiotherapeutische Nachbehandlung und der Service auf der Station – der Vergleich mit einem 5-Sterne-Hotel war nicht übertrieben. Nach nur zwei Tagen konnte ich mit Gehstützen und vollständiger Belastung nach Hause entlassen werden.

Was ich jedoch nicht hatte erwarten können: Der postoperative Schmerz war intensiver, als ich es mir in meiner Rolle als behandelnder Arzt je vorgestellt hatte. Der Heilungsprozess verlief nicht schneller als bei meinen eigenen Patienten. In der Physiotherapie begegnete ich vielen Patienten, die mir versicherten, dass sie sich freuten, auch mich als «Patienten» zu erleben. Ihre Fragen nach meiner persönlichen Erfahrung aus der Patientensicht veranlassten mich, die Situation aus einer völlig neuen Perspektive zu reflektieren.

Nach vier Wochen konnte ich die

Gehstöcke ablegen und wieder mit dem Fahrrad fahren, um meine Belastbarkeit zu steigern. Die Unterstützung von Familie, Freunden und der Physiotherapie halfen mir dabei, Fortschritte zu erzielen. Nach sechs Wochen kehrte ich in meine berufliche Tätigkeit zurück, obwohl ich meinen Patienten stets raten würde, sich für die vollständige Genesung eine Zeitspanne von mindestens acht bis zwölf Wochen zu gönnen. Doch ich wusste, was ich zu tun hatte: Geduld und konsequente Mitarbeit waren entscheidend.

Acht Wochen nach der Operation kann ich mit Gewissheit sagen, dass der Weg schmerzhaft war, aber die Fortschritte in Mobilität und Belastbarkeit sind klar erkennbar. Es verlief genauso, wie ich es meinen Patienten immer beschrieben habe: Der Prozess ist langwierig und schmerzhaft, aber mit der richtigen Einstellung und Unterstützung sind die Ergebnisse nachhaltig.

Mein Fazit aus der Erfahrung als Patient: Die postoperative Realität entspricht genau dem, was ich immer meinen Patienten vermittelt habe. Es gibt keinen schnelleren Weg, und die Schmerzen sind unvermeidlich, aber mit der richtigen Therapie und Geduld lassen sich diese gut in den Griff bekommen. Darüber hinaus hat mich diese Erfahrung in meiner Wertschätzung für unser Gesundheitssystem gestärkt. Unser medizinisches Versorgungssystem gehört zu den besten weltweit, und ich kann nun aus eigener Erfahrung bestätigen, wie wertvoll dieses Angebot ist.

Ein unerwarteter Zwischenfall auf ein Medikament – eine allergische Reaktion mit Schock – war eine weitere Herausforderung, die ich als Arzt nun ebenfalls persönlich erfahren durfte. Auch dies zeigt, dass keine Behandlung völlig ohne Risiko ist, selbst für erfahrene Mediziner. Doch letztlich gehört auch dieses Wissen zum ärztlichen Alltag. Nach nunmehr sechs Wochen im Heilungsprozess bin ich wieder vollständig beruflich aktiv und weiss, dass Geduld weiterhin eine Schlüsselrolle für eine vollständige Genesung spielt.



Spital Thurgau