

Anti-Schnarch-Operation (sehr gut)

Anti-schnarch-Operation (sehr empfehlenswert)

Mi. 28.8.2013, 7:00, Dauer: 2 Std. 45 Min.

Ein *nicht* sehr kompetenter HNO-Arzt in Luzern hatte mir vor ein paar Jahren gesagt, dass es keine wirksame Operation gegen das Schnarchen gebe. Mein Hausarzt pflichtete dem sogar bei. Nachdem es bei mir immer mühsamer wurde (ich erwachte ständig von meiner eigenen Schnarcherei) und ich kaum noch zu Schlaf kam, suchte ich intensiv im Internet nach operativen Möglichkeiten und fand ein paar Kilometer von mir entfernt **Dr. V.J. Novak**, Gott sei Dank!

Um Zeit und Aufwand zu sparen, packte Dr. Novak gleich drei Operationen in eine einzige (was ich nicht bei jedem Arzt empfehlen würde, aber Dr. Novak ist definitiv dazu fähig):

Alle meine Nasennebenhöhlen wurden geöffnet und „gesäubert“, Nasenscheidewand (zum 3. Mal) begradigt, Nasenmuscheln aufwändig zur Seite gerückt, Gaumensegel doppelt gestrafft, Halszäpfchen sowie Mandeln weg, Zungenbein und Kehlkopf verbunden.

Bin allgemein versichert. Musste Hyoidsuspension selbst bezahlen, da keine Apnoe nachweisbar.

Genauer Bericht:

Vorbereitung auf die OP

Zusätzlich zu den Anweisungen von Dr. V.J. Novak:

- Gut wäre gewesen: Gut ausgeruht wie bei der Vorbereitung auf eine grosse körperliche/sportliche Herausforderung. (War bei mir nicht möglich.)
- Je nach Gefühlslage einberechnen: Schlechte Nacht vor OP zu erwarten.
- Gut: 1 Tg vorher Durchfall/Einlauf, damit nachher länger kein Stuhlgang.
- Nase + Rachen gut mit Silberwasser eingesprüht.
- evl. Mundatmung vorher trainieren.

Operationstag

- OP-Vorbereitung im Spital (Swiss-Sana, Meggen) war zackig kurz und schmerzlos (ca. 30 Min. bis zum Narkoseschlaf auf OP-Tisch): Ausziehen bis auf Unterhose, ab ins Bett, Venflon stecken, Infusion mit Antibiotikum etc. ...

nach OP

- 3 Nächte im Spital (dann am Sa.-Mittag nach Hause)

- Nur noch Mundatmung möglich: Mundraum trocknet schnell aus: Lippen werden spröde (Lippenpomade nötig), Becher mit Wasser und Trinkhalm bereits nach Aufwachen im Aufwachraum extrem wichtig.

- Probleme mit Schlucken: Schlucken wegen OP und engem Halsverband mühsam, geht am besten in aufrechter Sitzposition.

- Problemkreis Mundatmung: Mein Mund geht automatisch zu, wenn ich einschlafe. Mundteil eines Schnorchels zwecks offener Mundatmung nachts ist hilfreich. Trotzdem Mühe, da es irgendwo im Rachen auch ›klemmt‹ / schliesst. Am Mo. erst herausgefunden: Mundatmung geht am besten (ohne ›klemmen‹ / verschliessen), wenn ich meinen Kopf ganz nach hinten biege, auf flachem Kissen seitlich liegend. Ähnlich Kopf-Position bei Mund-zu-Mund-Beatmung (Nothelferkurs). Von da an Schlafphasen mit Mundatmung möglich, danach Rachenraum extrem ausgetrocknet -> befeuchten und nächster Einschlafversuch (immer noch mühsam, aber enorm viel besser).

- Trinken/Essen: Während gut 24 Std. nach der OP habe ich nur Kamillentee getrunken zwecks Schonung der Rachen-Wunden. Nach dem 1. Essen von Kartoffelstock Zähne gut geputzt,



Kamillentee getrunken (zum Nachspülen) und danach Silberwasser in den Rachen / auf Mandeln gesprayt. Auch nach Joghurt-Drink immer Zähne geputzt und mit Kamillentee gespült sowie Silberwasser gesprayt. Da die Nase zu ist, ist der Geschmacksinn sehr stark reduziert.

- bereits kurz vor OP (Mi.) über Venflon und dann 1x tägl. (Do./Fr.) **Kefzol** (Antibiotikum, ähnlich Penicillin) erhalten, 1x tägl. 2g: Erzeugte bei mir Halluzinationen (mit schönen Wandbildern; Träumen/Filmen), aber totale Müdigkeit, Blutdruck hoch + unberechenbar bis Herzrasen. Erkannte den „Auslöser“ erst am Freitag. Am Sa. Augmentin als Ersatzantibiotikum. Extrem mühsam, erst am So. neg. Auswirkungen v. Kefzol nicht mehr spürbar, Herz + Blutdruck fühlt sich wieder normal an.
- Conakion (Blutverdicker) am Do. und am Fr. Morgen (deshalb: sich gut bewegen)
- Nach Heimkehr: Riccomycin per Wattestäbli in beide Nasenlöcher. Sachte und nach aussen (an Schienen der Nasenscheidewand vorbei) drücken.

Ablauf der Tage

- Tamponade aus Nase entfernt am Fr. 06:30 – 06:45. Danach 1 Std Ruhe im Bett. Nase geht schnell wieder zu und Serum läuft. Linke Nasenseite heilt schneller ab (nur noch wenig Serum), rechte Seite blutet auch noch am Di.
- äusserliche Drainage der Kehlkopfwunde am Sa. Morgen weg.
- Splint / Schienen entlang Nasenscheidewand weg am Di. (am 7. Tag, je 4 Fäden)
- In der folgenden Nacht (Di-Mi) bereits etwas Luft durch Nase. Nacht Mi-Do schon 80% Nasenatmung möglich (nach Aufwachen, ca. 4x, jeweils Kamillosan-Ocean-Spray).



- Arzt sagt am Do., nach 8 Tg., dass meine Wundheilung im Rachen überraschend weit fortgeschritten sei.
- 9.9.2013 um Mittagszeit: Nase gut gespült mit Zahnreinigungsset (niedrigste Stufe). Beim Mundausspülen nach Zähneputzen floss sehr viel Wasser aus der rechten Kieferhöhle.
- Fäden am Hals vor Kehlkopf weg (frühestens am 12. Tag): Di. 10.9.2013.
- Mandel rechts schmerzte ständig, vor allem beim Schlucken; ab 11.9. mit **konz. Salzwasser** spülen / gurgeln; Kopf weit nach hinten, dann wird Rachenbereich mit desinfiziert. Nach 3x und 24 Std. keine Mandelschmerzen mehr, scheint geheilt.
- Ab 13.9.: Oberen Nasenbereich mit 20ml-Spritze und 25cm Modell-Benzinschlauch (Silikon) spülen, **konzentr. Salzwasser** aus Joghurtglas mit gestrichenem Mokkalöffel Salz (ohne Jod), 2x pro Tag. 2x Gelomyrtol_forte / Tg.
- Nacht 14./15.9. war super: Nasenatmung beidseitig, kaum Schnarchen.
- Danach eine eher schlechte Nacht; dann beim Spülen mit Salzwasser gemerkt: sehr viel Schleim-/Blut-Gerinnsel / Schleimpfropfen in den Höhlen: Verhindern freie Nasenatmung.
- Die Tage danach gut, durchgängig auf beiden Seiten. (nur noch 1x pro Tag Salzwasserspülung der Nase)
- Später ein paar Male (4-5 mal) Nasenbluten links; blutete recht lange (5-10 Min.). Kopf stark nach hinten, damit Blutdruck im Kopf sinkt. Es scheint, dass die Salzwasserspülung das Nasenbluten etwas fördert.
- Nach 10 Wochen waren Kehlkopf und Zungenbein bereits fest verwachsen; ein-, zweimal riss der sich langsam auflösende Faden etwas ein, was das erste Mal eine neuerliche grössere Schwellung des Kehlkopfs bewirkte, das zweite Mal nur eine geringe Schwellung.

- Wunden im unteren Nasenbereich heilten recht schlecht: Riccomycin quasi als Nasensalbe mit Wattestäbchen auf Narben aufgetragen noch während 3 Monaten, unregelmässig bei Bedarf (bei erkennbaren Schmerzen).
- Bis 4 Tage vor der OP und ab 4.Tag nach der OP wenig MMS (Jim Humble) und DMSO (99.9%) genommen: 3-4 Tropfen gesamt pro Komponente pro Tag.
- Genesungszeit bis 50% Arbeitsfähigkeit: 5 Wochen. Nach 6 Wochen ca. 70% arbeitsfähig. Erst nach 8 Wochen war ich wieder bei 100% (bei mir sind das real so um die 130%). War 5 Wochen krank geschrieben und hatte dann 1 Woche Ferien; würde aus der jetztigen Sicht noch eine Ferienwoche anhängen wollen.
- Schnarche jetzt (Ende 2013) nur noch, wenn ich gerade auf dem Rücken liege, erzeugt aber kein Schlafproblem mehr; sobald ich das Schnarchen bemerke, drehe ich mich anscheinend im Halbschlaf zur Seite.
- **Problem Gewichtszunahme** (Ende 2016): Habe ja bewusst in den ersten 24 Stunden nichts gegessen; nachher hat's mir die Schwester verboten. Bin unterdessen etwas schwerer (81 kg) und denke, dass dies fürs Schnarchen nicht gut ist. Mein Co-Patient mit derselben OP hat danach sehr zugenommen und hatte einige Probleme mehr.