

Schritt für Schritt zurück ins Leben

3.9.2026 - | Sana Kliniken

Tag der Physiotherapie: Warum die Mobilisation nach einer Herzoperation schon auf der Intensivstation beginnt.

- Nach einer Herzoperation beginnt die physiotherapeutische Unterstützung abhängig vom individuellen Zustand bereits auf der Intensivstation.
- Atemtherapie, Aktivierung und schrittweise Mobilisation helfen dabei, Kreislauf, Lunge und Muskulatur wieder an alltägliche Belastungen heranzuführen.
- Im Sana-Herzzentrum Cottbus ist die Physiotherapie fester Bestandteil eines interdisziplinären Behandlungspfades von der Operation bis zur Vorbereitung auf die Rehabilitation.

Eine Herzoperation ist für den Körper eine enorme Belastung. Trotz immer weiter steigender Anzahl an minimalinvasiven und minimalchirurgischen Eingriffen bleibt eine Operation am Herzen ein komplexer Eingriff. In den ersten Stunden nach der lebensverändernden Operation übernehmen hoch spezialisierte Teams die engmaschige Überwachung und medizinische Stabilisierung. Sobald der Zustand es zulässt, beginnt bereits der nächste Abschnitt der Behandlung: der Weg zurück in die Bewegung. Im Sana-Herzzentrum Cottbus beginnt er häufig schon auf der Intensivstation – zunächst mit Atemübungen, kleinen Bewegungen im Bett oder dem ersten Aufsetzen. Später folgen das Aufstehen, erste Schritte und zunehmend längere Wege.

Am 8. September, dem Tag der Physiotherapie, macht das Sana-Herzzentrum Cottbus die Arbeit der Therapeutinnen und Therapeuten sichtbar, die Patienten in dieser sensiblen Phase begleiten.

Bewegung beginnt vor dem ersten Schritt

Die wichtige Physiotherapie und frühe Mobilisierung nach einer Herzoperation besteht nicht allein aus Gehtraining. Gerade zu Beginn spielen die Atmung, die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die vorsichtige Aktivierung der Muskulatur eine wichtige Rolle. Nach einer Operation und der notwendigen Narkose kann tiefes Ein- und Ausatmen zunächst schwerfallen. Der menschliche Reflex auf Schmerzen ist immer derselbe: Schonhaltung und einfach liegen bleiben. Aber genau das kann dazu führen, dass Patienten flacher atmen. Atemtherapeutische Maßnahmen unterstützen dabei, die Lunge wieder gut zu belüften, Sekret zu mobilisieren und das bewusste Atmen zu fördern.

„Manchmal beginnt Mobilisation mit einer angeleiteten tiefen Atmung oder einer kleinen Bewegung der Füße und Beine“, sagt Birgit Seeber-Heinrich, Leiterin der Physiotherapie im Sana-Herzzentrum Cottbus. „Für Außenstehende wirkt das vielleicht unspektakulär. Für den Körper sind es jedoch wichtige erste Impulse auf dem Weg zurück zur eigenen Aktivität.“

Mit Geduld und Empathie: Birgitt Seeber-Heinrich und ihr Team unterstützen die Patienten im Sana-Herzzentrum mit Physiotherapie auf dem Weg zurück ins Leben. Bereits auf der Intensivstation startet die Frühmobilisation.

So früh wie möglich, so sicher wie nötig

Wann ein Patient nach einer Herzoperation erstmals aufgesetzt wird, aufsteht oder einige Schritte geht, hängt vom individuellen Verlauf ab. Kreislaufstabilität, Atmung, Operationsverfahren, Begleiterkrankungen und die ärztliche Beurteilung bestimmen das Tempo. Die Mobilisation folgt

deshalb keinem starren Zeitplan. Sie wird täglich und bei Bedarf auch von Behandlung zu Behandlung neu angepasst. Dabei arbeiten Physiotherapie, ärztlicher Dienst und Pflege eng zusammen.

„Frühmobilisation bedeutet niemals Mobilisation um jeden Preis“, betont Birgit Seeber-Heinrich. Die erfahrene Physiotherapeutin ist seit mehr als 30 Jahren Teil des Teams im Cottbuser Herzzentrum und kennt die Therapieverläufe nach einer Herzoperation aus dem ff. „Wir schauen gemeinsam auf die aktuellen medizinischen Werte und auf den Menschen vor uns. Dann wählen wir genau die Belastung, die in diesem Moment sicher möglich und therapeutisch sinnvoll ist.“

Das kann zunächst das Sitzen an der Bettkante sein. Wenige Schritte mit Unterstützung folgen. Auf der Normalstation werden Gehstrecke, eine Runde auf dem Ergometer und Belastung anschließend schrittweise gesteigert. Auch Treppensteigen kann – wenn es für die häusliche Situation relevant und medizinisch möglich ist – Teil der Vorbereitung auf die Entlassung oder Rehabilitation sein.

Den Kreislauf wieder an Belastung gewöhnen

„Längere Inaktivität wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Muskulatur und Ausdauer nehmen ab, der Kreislauf muss sich beim Aufrichten und Gehen erst wieder an Belastung gewöhnen“, erklärt Birgit Seeber-Heinrich. Gerade nach einer Herzoperation erleben manche Patienten das erste Aufstehen deshalb als anstrengend oder sind unsicher, wie viel sie ihrem Körper bereits zutrauen dürfen. Deshalb unterstützt das engagierte Physiotherapie-Team auf dem gesamten Genesungsweg im Cottbuser Herzzentrum. Die Physiotherapeutinnen begleiten jeden Schritte fachlich und menschlich. Sie beobachten Atmung, Belastungsreaktion und Bewegungsabläufe, geben Hilfestellung und vermitteln Sicherheit.

„Viele Menschen hören nach einer Herzoperation sehr genau in sich hinein. Das ist verständlich, kann aber auch Angst vor Bewegung erzeugen“, erklärt Birgit Seeber-Heinrich. „Wir zeigen ihnen, wie sie ihren Körper sicher belasten können. Das Vertrauen, wieder selbst aufzustehen und einige Schritte zu gehen, ist häufig ein entscheidender Wendepunkt.“

Mit kleinen Schritten geht es nach der Herz-Operation voran. Im Sana-Herzzentrum Cottbus ist Physiotherapie aber viel mehr als Gehtraining. Das weite Spektrum reicht vom Atemtraining bis hin zum Treppensteigen - immer individuell angepasst an den Patienten.

Genesung ist Teamarbeit

Im Sana-Herzzentrum Cottbus ist Physiotherapie Teil eines interdisziplinären Behandlungspfades. Herzchirurgie, Kardiologie, Anästhesie, Intensivmedizin, Pflege und Therapie stimmen sich eng miteinander ab. Jede Berufsgruppe betrachtet die Genesung aus einer anderen fachlichen Perspektive – gemeinsam entsteht daraus eine Behandlung, die den gesamten Menschen in den Blick nimmt.

Diese Zusammenarbeit reicht von der Intensivstation über die Normalstation bis zur Vorbereitung der nächsten Versorgungsphase. Die Patienten erhalten kurz vor der Entlassung auch Hinweise, wie sie Bewegung und Belastung nach dem stationären Aufenthalt schrittweise fortführen können. Bei vielen schließt sich eine kardiologische Rehabilitation an. „Eine erfolgreiche Operation ist die entscheidende medizinische Grundlage. Danach muss der Körper seine Fähigkeiten Schritt für Schritt zurückgewinnen“, erklärt Birgit Seeber-Heinrich aus Erfahrung. „Dafür braucht es das

Zusammenspiel vieler Professionen – und einen Patienten, der mit unserer Unterstützung wieder Vertrauen in seine eigene Kraft entwickelt.“

Das Ziel ist mehr als eine längere Gehstrecke

Die Fortschritte, die die Physiotherapeutinnen mit den Patienten nach einer Herzoperation erreichen, lassen sich zunächst in kleinen Etappen beobachten: selbstständig sitzen, erstmals aufstehen, den Weg bis zur Zimmertür schaffen oder eine Runde über den Stationsflur gehen. Hinter jeder dieser Etappen steht jedoch ein größeres Ziel. Es geht darum, wieder am eigenen Leben teilzunehmen, den Alltag möglichst selbstständig zu bewältigen und mit einem sicheren Gefühl in die weitere Rehabilitation zu starten.

„Wir trainieren nicht einfach nur eine bestimmte Gehstrecke“, fasst Birgit Seeber-Heinrich zusammen. „Wir helfen Menschen dabei, sich ihr Leben nach einer großen Operation Schritt für Schritt zurückzuerobieren. Wenn aus anfänglicher Unsicherheit wieder Zuversicht wird, ist das für unser gesamtes Team ein besonderer Moment.“

Über das Sana-Herzzentrum Cottbus

Das Sana-Herzzentrum Cottbus im Herzen der Lausitz bietet medizinisch-pflegerische Leistungen auf höchstem Qualitätslevel. Jährlich lassen sich mehr als 4.500 Patienten herzchirurgisch und kardiologisch stationär durch die versierten Mediziner behandeln. Moderne Technik und innovative Therapiekonzepte für den Patienten gewährleisten größtmögliche Sicherheit und beste Langzeitergebnisse. Seit der ersten Operation am offenen Herzen am 7. Juni 1995 erbringt ein interdisziplinäres Team Tag für Tag Herzmedizin auf europaweitem Spitzenniveau.

Das Sana-Herzzentrum Cottbus ist nicht nur ein Krankenhaus in der Versorgungslandschaft. Es ist der Geburtsort der modernen Herzmedizin in Brandenburg. Seit der ersten Operation am offenen Herzen im Land Brandenburg am 7. Juni 1995 haben interdisziplinäre Teams tausenden Patienten geholfen. Mehr als 100.000 behandelte Patienten, eines der leistungsstärksten TAVI-Zentren in Europa, mehrfach ausgezeichnet als beste Kardiologie im Land Brandenburg, ausgezeichnet als beste Herzchirurgie in Deutschland, höchste Weiterempfehlungsquote aller Herzzentren. Alle diese Fakten stehen für die außergewöhnliche Leistung, die hier seit mehr als 30 Jahren erbracht wird.

<https://www.sana.de/newsroom/schritt-fuer-schritt-zurueck-ins-leben>