

Notfallzentrum

Einfaches Thoraxtrauma

Informationen für zu Hause



Sie hatten eine Verletzung im Bereich der Rippen. Diese Broschüre informiert Sie über die Behandlung und die wichtigen Punkte, die Sie nach dem Spitalaustritt beachten sollten.

Was ist ein einfaches Thoraxtrauma?

Durch Ihren Unfall haben Sie eine Prellung, einen Riss oder einen Bruch an einer oder mehreren Rippen erlitten. Die Untersuchungen im Notfallzentrum haben Komplikationen ausgeschlossen. Sie haben daher ein einfaches Thoraxtrauma.

Ihre Behandlung

Die Behandlung zielt darauf ab, die Schmerzen zu lindern. Hierzu ist es wichtig, dass Sie Ihre Medikamente regelmässig einnehmen.

Empfehlungen für zu Hause

Schmerzen

Um Schmerzen zu vermeiden:

Rippenschmerzen können 4–6 Wochen andauern.

- Tragen Sie keine schweren Lasten
- Tragen Sie nicht Ihre Kinder, auch keine Kleinkinder.
- Treiben Sie keinen Sport, solange Sie Schmerzen haben.
- Gönnen Sie sich regelmässig Ruhepausen.
- Zum Schlafen: Legen Sie Kissen auf die schmerzende Seite des Brustkorbs, um ein Drehen auf die verletzte Seite zu vermeiden.

Kühlen

Um die Entzündung zu begrenzen und Schmerzen zu lindern:

Legen Sie eine Kühlpackung auf (nicht direkt auf die Haut):

- Erste 2 Tage: 10 Min., 10-mal täglich.
 - Tag 3 bis 9: 10 Min., 2-mal täglich.
-

Atemübungen

Um Ihre Lungen
vor Komplikationen zu schützen:

Führen Sie täglich während 7 Tagen
folgende Atemübungen durch:

- Atmen Sie 10 Mal tief durch – wiederholen Sie dies 10 Mal.
- Atmen Sie 6 Mal tief durch einen Strohhalm in ein grosses Glas Wasser aus.

Medikamente

Nehmen Sie Ihre Medikamente
gemäss
Verordnung ein.

Wie geht es weiter?

Vereinbaren Sie innerhalb von 7 Tagen einen Termin bei Ihrem Hausarzt für eine Kontrolluntersuchung.

Bei Arbeitsunfähigkeit, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt vor Ende des Attests, um Ihre Arbeitsfähigkeit neu zu beurteilen.

Was sind die Warnzeichen?

Vereinbaren Sie rasch einen Termin mit Ihrem Hausarzt, wenn Sie die folgenden Symptome bemerken:

▲ Körpertemperatur über 38,5 °C

Gehen Sie ins nächstgelegene Notfallzentrum, wenn Sie das folgende Symptom bemerken:

▲ Schwierigkeiten beim Atmen



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Ihre Apotheke.



Für andere Sprachen scannen
Scan for other languages