

Philipp

Hi lieber Hannes,

am 30ten 04.2012 habe ich mir bei einem Motorradunfall in der Nähe von Waldbröl das Schlüsselbein gebrochen. Nach einigen Recherchen im Netz bin ich auf deine Seite gestoßen und konnte so über einige Leidensgenossen lesen. Dies hat mich Motiviert euch zu berichten wie mein Bruch zugegangen ist. Noch kurz zu mir, einen Tag nach dem Unfall 25 geworden. Mein Bruch wurde, da er auseinanderstand und ein Trümmerstück unter die Nerven gewandert ist, mit OP und einer Platte samt Schrauben behandelt. Natürlich darf der Bericht gerne veröffentlicht werden. Ich werde dieses Tagebuch weiterhin erweitern bis zum Abschluss wenn die Platte entfernt wird.

Unfall am 30ten 04.2012

Zeitlich war es kurz vor 19 Uhr als der Unfall passierte.

An diesem Tag bin ich etwas erfreut auf das Motorrad gestiegen. Tempo war jedoch gemäßigt, da ich Abends gemütlich in meinen Geburtstag reinfeiern wollte.

Dann geschah es in einer Linkskurve. Kurve falsch eingeschätzt, zu weit rechts raus, da auf der Wiese ausrollen lassen. Sh** da ist ja ein Wassergraben statt Wiese.

Bin in den Graben rein und dort mit dem Vorderrad gegen eine Betonwasserführung. Abflug über das Vorderrad und nach 5 Sekunden schwarz vor den Augen wieder zu mir gekommen.

Einige Motorradfahrer standen da und halfen mir. Glücklicherweise kam zufällig ein Mitarbeiter des Krankenhauses vorbei und hat mich versorgt bis der Krankenwagen eingetroffen ist. Mit dem RTW bin ich dann in das Krankenhaus gefahren wurden. In der Ambulanz die üblichen Checks, wobei ich schon merkte, dass meine rechte Schulter stark geschwollen war und ich dort Schmerzen hatte. Es stellte sich raus, dass zum Glück nicht mehr passiert war als der Schmerz in der rechten Schulter. Meine Schutzbekleidung hat mir da echt den Arsch gerettet und ich bin froh, dass ich auf dem Motorrad immer welche an habe.

Als ich beim Röntgen stehen sollte, wurde mir schummrig vor den Augen. Also Foto im Sitzen auch kein Thema. Dann die ernüchternde Aussage vom Chirurgen der Unfallambulanz. Schlüsselbein rechts mehrfach gebrochen.

Vermutlich durch den Helm, da er am Kinn sehr ausladend ist im den Kiefer zu schützen. Moderne Helme sind da heute ehr so gebaut, dass sie den Unterkiefer schützen, einem dafür aber bei einem Unfall meist das Schlüsselbein brechen.

Also Rucksackverband an und mit ner Ladung Novaminsulfon und Diclofenac nach Hause geschickt wurden. Zwecks OP Terminierung sollte ich am 2ten Mai dort vorstellig werden.

Netterweise haben mich Freunde mit dem Auto abgeholt. Auf der Rückfahrt habe ich dann bereits die starken Rückenschmerzen, die beim Aufprall entstanden sind gemerkt. Zu Hause gegen 22 Uhr angekommen bin ich Hundemüde. Glücklicherweise wohne ich noch bei meinen Eltern und bekomme Hilfe beim Ausziehen der Klamotten, da ich noch meine Thermoklamotten vom Motorradfahren anhabe. Nachdem ich alles soweit erzählt habe versuche ich mich ins Bett zu legen. Wirklich schlafen kann ich aber nicht, da ich meinen Rücken immer stärker bemerke, zum anderen meine Gedanken um den Unfall kreisen.

01.05.2012

Am nächsten Morgen:

„Glückwunsch zum Geburtstag“ denk ich mir noch und bin froh, dass ich diesen Tag so überhaupt erleben kann, nach dem Unfall am Vortag der deutlich schlimmer hätte ausgehen können. Mein Rücken tut weh wie die Hölle. Ich versuche aufzustehen aber Pustekuchen keine Kraft. Die erste Nacht mit Rucksackverband ging ja noch ganz gut denk ich mir noch. Wenn ich da bereits gewusst hätte wie ich das Teil noch hassen werde....

Nachdem ich die ersten Tabletten eingeworfen habe stehe ich auf und lasse mir beim Ausziehen des Rucksackverbands helfen um Duschen zu können. Unter der Dusche taste ich neugierig an meinem Schlüsselbein nach. Erst links, ganz normal dann rechts merke ich deutlich wo der Bruch ist. Ich erschrecke mit etwas durch dieses sehr komische Gefühl.

Nach dem Duschen rufe ich bei einem Krankenhaus in der Nähe an zwecks Untersuchung/OP Möglichkeit. Dort wird mir gesagt, dass ich am nächsten Tag erst zu einem Chirurgen soll. Klasse denk ich mir und Verbringe den Tag mit Telefonaten mit Freunden und informiere mich im Netz über das Thema Schlüsselbeinbruch, da heute eh nichts möglich ist bei den Ärzten. Im Netz treffe ich dann auch auf die tolle Seite von Herrn Birnbacher und lese den halben Abend über das Thema.

Abends habe ich noch immer Rückenschmerzen, diese nehmen jedoch langsam ab. Meinen rechten Arm polstere ich mit Kissen etwas auf um besser schlafen zu können. Auch diese Nacht schlafe ich mehr schlecht als recht.

02.05.2012

Auf geht's zu den Ärzten. Morgens früh direkt aufgemacht und rüber zum Chirurgen in näherer Umgebung.. Die Helferin am Empfang erklärt mir, dass der Doc. nicht zu sprechen ist und ich aber einen Termin haben könnte. Als sie mir den möglichen Termin nennt denke ich nur noch „Bullshit!!!!!!“

Dieser Termin soll am 10.05. möglich sein. Bei mir rattert es im Hirn was nun. Bis zur OP wollte ich eigentlich nicht so lange warten wegen der Kallus Bildung.

Also kurz rüber zum Hausarzt, ich brauche eh noch eine Überweisung. Dieser kann mir auch nicht wirklich helfen, rät mir aber irgendwie nach Waldbröl zu kommen, da die Unfallchirurgie dort nach seinen Aussagen sehr gut sein soll. Ich nach Hause und unterwegs überlegt was ich machen soll. Zu Hause angekommen steht mein Entschluss fest. OP in Waldbröl, auch wenn ich dann knapp 50km Anfahrt habe. Also in Waldbröl angerufen und n Termin zwecks OP Vorstellung am nächsten Tag ergattert. Netterweise kann mich einer meiner Motorradfreunde rüberfahren. Meine Eltern bzw. mein Elternteil bei dem ich wohne hatte vor ein paar Jahren einen Schlaganfall und kann kein Auto mehr fahren.

Nachdem das durch ist, kann ich die Nacht halbwegs gut schlafen. Jedoch beginnt nun langsam der Rucksackverband zu stören, da er unangenehm auf der Haut schrubbt. Meine Rückenschmerzen nehmen weiter ab.

03.05.2012-08.05.2012

Ich fasse die Tage hier etwas zusammen, da in dieser Zeit nicht viel passiert ist.

Am 3.5. war ich im Krankenhaus zwecks OP Terminierung. Dort wurde mir gesagt, dass ich durch die mehr Fragmentierung nicht um die OP samt Platte rumkomme. Ich war natürlich etwas ängstlich, da dies meine erste OP ist. Trotzdem entschloss ich mich zu dem Eingriff. Am 8.5. geht's unter das Messer und ca. 1 Woche später darf ich wieder nach Hause sichert mir der Arzt zu. Der Arzt war insgesamt sehr locker und ermunterte mich etwas, vor allem die Aussage, dass diese OP dort häufiger erfolgreich durchgeführt wurde muntert mich doch auf. In den Tagen zur OP durchlebe ich ein kleines Gefühlschaos. Kurz zuvor hatte ich mich auf eine neue Stelle beworben, nun war ich mir nicht mehr sicher, ob ich den Job bekommen würde, da ich ja min. 6-8 Wochen ausfallen würde.

Ende vom Lied zu dem Thema, ich dürfte einen Tag vor der OP noch n Vertrag unterschreiben, was mich zusätzlich angespornt hat schnell wieder fit zu werden bzw. das ganze durchzuziehen.

In den Tagen vor der OP das übliche, Voruntersuchung, Blut abnehmen, Besuch beim Narkosearzt etc. Das ganze immer mit viel Fahrerei verbunden, lies sich aber irgendwie stemmen.

Nervig in dieser Zeit der Rucksackverband. Er schrappte mir teilweise im Hals/Nackenbereich die Haut auf und ich überlegte mir zig Sachen um dies angenehmer zu gestalten. Ob Tücher, Pflaster, Creme es war alles nicht so toll. Am Tag vor dem OP freute ich mich bereits das Teil bald loszuwerden. Schmerzen waren durch die ganzen Tabletten die ich bekommen habe ganz gut auszuhalten und halb so wild. Am Abend vor der OP durfte ich dann nichts mehr essen und trinken.

08.05.2012

OP Tag

Leicht aufgeregt komme ich morgens im Krankenhaus an. Nach einiger Warterei darf ich in ein Zimmer welches ich nun die nächsten Tage bewohnen werde. Mein Mitbewohner im Zimmer ist etwas jünger als ich und was hat er sich getan. Genau das Schlüsselbein links hat er sich gebrochen und ist einen Tag vorher mit Platte operiert wurden. Wir unterhalten uns kurz und freunden uns direkt an. Sachen auspacken, Aufnahme auf der Station, das übliche.

Meine OP soll gegen 11 Uhr beginnen. Dies wird jedoch noch etwas verschoben. Gegen 12 Uhr bekomme ich eine „Leck mich am Ar****“ Tablette. Davon werde ich zwar was müde, schlafen kann ich aber nicht. Gegen 14:30 Uhr werde ich in den OP gefahren. Umlegen auf das OP Bett, an stöpseln von EEG, Venenkatheter legen bekomme ich alles mit. In dieser Zeit unterhalte ich mich noch gemütlich mit den Ärzten/Pflegern. Als diese mir aber das Narkosemittel spritzen merke ich nur, dass es kalt in den Venen wird. Dies teile ich noch mit danach bin ich weg. Ich kann mich daran erinnern, dass während der Narkose etwas geträumt habe. Zwischen 18:00 und 18:30 Uhr wache ich wieder auf und komme zu mir. Doof ohne Brille kann ich die Uhr nicht wirklich erkennen. Als die Ärztin/Schwester bemerkt das ich wach bin, bekomme ich den Schlauch aus der Nase entfernt. Das Teil hat mich sofort genervt als ich es bemerkt habe. Ich habe Durst und frage, ob ich etwas trinken darf. Ne, es gibt nur so einen ekligen Limonen/Glyzerin Lutscher mit welchem der Mund befeuchtet wird. Ekelig also raus mit dem Teil. Gegen 19 Uhr komme ich auf der Station an. Dort darf ich ein halbes Glas Wasser trinken, aber ich habe noch mehr Durst. Leider muss ich warten. Irgendwie bin ich etwas müde und erst jetzt bemerke ich so richtig die neuen Verbände an meiner Schulter. Mit meinem Zimmernachbarn unterhalte ich mich kurz, schreibe SMS das die OP überstanden ist, danach will ich aber nur schlafen. Gegen 22 Uhr kommt eine Schwester und bietet mir an noch Abendbrot zu essen. Ich lehne ab, will aber was trinken. Nachdem ich eine Kanne Wasser leer gemacht habe schlafe ich ein.

09.05.2012

Als ich wach werde, merke ich dass es schwer ist den Kopf/Schultern hoch zu bekommen.

Es ist als würde ich gegen die Platte drücken, welche mir eingesetzt wurde. Nach etwas Anstrengung klappt dies aber und ich sitze seitlich auf dem Bett. Diese Anstrengung bleibt noch einen weiteren Tag bis ich ohne Mühe aufstehen kann. Die ersten Gänge morgens ins Bad sind etwas ungewohnt mit der Drainageflasche im Schlepptau. Mein Zimmerkollege bringt mir netterweise frisches Trinkwasser mit und ich bin froh, dass ich einen Pullover habe der mit einem Reißverschluss zugeht.

Nachahmern empfehle ich euch, solch einen Pulli mit in das KH zunehmen. Ihr könnt so euren Oberkörper bedecken, habt es warm und in meine Seitentaschen hat die Drainageflasche samt Portmonee gepasst.

Um 8 Uhr gibt es Frühstück, endlich. Da ich den ganzen Vortag nichts gegessen habe, merke ich wie hungrig ich nun bin. Zum Glück bin ich ehr derjenige der zu dünn ist und so habe ich bei meiner Aufnahme am Vortag meinen Speiseplan sehr üppig ausfallen lassen. Die Schwester schmiert mir netterweise heute noch die Brötchen. Nach dem Frühstück geht es mir bereits viel besser. Als nach der Ärztevisite die Medis eingeworfen sind begeben sich mich, mit meinem Zimmernachbarn auf eine Erkundungsrunde durch das KH. Von den Schwestern und von den Ärzten haben wir beide keine Einschränkung was unseren Bewegungsraum angeht. Wir dürfen im KH rumlaufen, aber auch die schönen Grünflächen samt Teich um das KH laden zum Spazieren ein. Als mich meine Mams am nächsten Tag besuchen kommt, meint sie auch das es dort mehr wie in einer Reha Klinik aussieht. Kurz nach dem Mittagessen bekomme ich überraschend Besuch. Nein kein Arzt und auch kein Freund, sondern unser Physiotherapeut lädt ein. Ich gehe mit in den Therapieraum und er erklärt mir erst einmal ein paar Grundlegende Sachen. An-Ausziehen des Gilchristverband, 90° Regel und weiteres.

Dann beginnt er, nachdem ich den Verband ausgezogen habe meinen Arm zu bewegen. Als ich sehe, wie beweglich das ganze bereits jetzt und ohne stützenden Verband ist bin ich baff. So viel Beweglichkeit hätte ich mir direkt nach einer OP nicht zugetraut. Klar bleibt auch der Physiotherapeut im 90° Rahmen, trotzdem habe ich das Gefühl, mich so mehr und besser bewegen zu können als vor der OP mit dem gebrochenen Schlüsselbein samt Rucksackverband.

Nach dem Abendbrot merke ich, dass ich doch ziemlich KO bin und so eine OP/ Schlüsselbeinheilung ganz schön Kraft kostet. Abends gibt's noch eine Infusion samt Thrombosespritze. Als die Infusion durchläuft, fliegt auf einmal das Verbindungsstück, mit welchem an meinem Unterarm geöffnet wird, raus und etwas Blut pumpt gleichmäßig auf den Boden. Kleiner Schock, ich das Teil zugeedrückt damit nichts mehr läuft und ne Schwester geholt. Nach 2 Min. war die Sache gegessen und wir hatten was zu erzählen. Da die Blutmenge gering war fanden mein Zimmerkollege und ich die Aktion ehr lustig.

10.05.2012

Nach der Visite am Morgen durch die Ärzte bekomme ich sowohl einen meiner zwei Venenkatheter sowie auch die Drainageflasche entfernt. Das Durchtrennen einer Naht um den Drainageschlauch zu lösen zwickt kurz. Als der Schlauch entfernt wird zischt es wie beim Öffnen einer Flasche Cola und macht kurz plopp. Das Ploppen bei meinem Zimmernachbarn am Vortag klang beinahe wie das Öffnen einer Flasche Flensburger. Mit der Schwester beschließe ich etwas von den Schmerzmitteln wegzulassen. Diese ist damit einverstanden und ich merke, dass ich auch so gut durch den Tag komme. Nach dem Frühstück geht es nach draußen eine kleine Runde raus. Danach wieder Physiotherapie wobei mir der Physiotherapeut sagt, ich könne den Verband auch so einige Zeit abnehmen. Nach dem Mittagessen und dem Besuch meiner Eltern, versuche ich etwas ohne Verband rumzulaufen und mich zu bewegen. Auch hier bin ich wieder erstaunt wie gut dies bereits geht. Am späten Nachmittag muss ich noch zum Röntgen, lief aber alles super.

Mit den Schwestern albere ich mit meinem Zimmernachbarn nur rum. Uns beiden wird auch gesagt, wir wären das unproblematischste Zimmer, da wir nahezu alles alleine machen könnten und würden. Da es von meinem Besuche Süßkram und Limo gab, machen wir uns

einen schönen Abend mit Ghostbusters 2 samt Süßigkeiten und Cola.

11.05 und 12.05 2012

Nach der morgendlichen Visite und Begutachtung der Narben, beschließen die Ärzte meinen Zimmernachbarn heute rauszuschmeißen. Schade, es war eine lustige Zeit gemeinsam auf der Station und obwohl wir ein 3er Zimmer haben wir das Zimmer die meiste Zeit für uns alleine gehabt. Im Gespräch mit den Ärzten wird klar ich darf morgen nach Hause. Die Vorfreude ist groß. Somit wird dieser verregnete Tag mit Musik hören (Emil Bulls haben gut aufgemuntert in der Zeit), Lesen, Physiotherapie sowie der Organisation einer Freundin die mich abholt, verbracht. Endlich nach Hause, wird ja auch langweilig hier. T-Shirt anziehen klappt auch ohne Verband toll und der letzte Katheter wird heute auch entfernt. Physiotherapie war richtig genial heute, da an den verspannten Nackenmuskeln gearbeitet wurde. Ich bedanke mich beim Physiotherapeut für die tolle Hilfe in der Zeit, in der ich dort war.

Als Abends, ich habe meine letzte Infusion immer gegen 22 Uhr bekommen, eine Schwester kommt um mir eine Infusion zu geben freue ich mir einen Keks. Der Katheter ist schon nicht mehr da, weil ich ja keine Infusion mehr brauche. Als „Rache“ gibt es noch eine Thrombosespritze in den Bauch.

Die Nacht schlafe ich sehr gut, freue mich aber bereits sehr auf zu Hause.

Am nächsten Morgen nach dem Frühstück bei der Ärztevisite wird mir bestätigt, dass ich heute nach Hause darf und das ganze sehr gut aussieht. Ca. am 22.05 soll ich mir die Fäden entfernen lassen. Als ich frage, ob die Thrombosespritzen jetzt wegbleiben können, da ich mich ja eh viel bewege und mich das dauernde gepicke in den Bauch stört, antwortet der Arzt nur schmunzelnd mit „Feigling!“. Meinte dann aber doch die Spritze könnte jetzt wegbleiben. Ich bedanke mich bei dem Arzt für die tolle Hilfe die ich bekommen habe und erfreut packe ich meine Klamotten zusammen. Ich bin bereits um 10 Uhr abfahrbereit. Gegen kurz vor 12 darf ich wohl gehen und soll abgeholt werden. Als ich abgeholt werde, bedanke ich mich bei den Schwestern für die tolle Pflege und die lustige Zeit dort auf der Station. Ich sage jedoch nicht auf Wiedersehen, da ich ja eigentlich keine Lust habe mich in naher Zukunft wieder so stark zu verletzen. Netterweise werde ich von der Freundin die mich abholt, in Bonn zu einem Stadtbummel mit Essen gehen eingeladen. Da ich das Krankenhausessen genug gesehen habe freue ich mich darauf sehr und nehme dankend an. Gegen 18 Uhr komme ich zu Hause an und bin total frätze von unserem Stadtbummel. Ich merke wieder wie sehr das ganze doch an den Kräften zieht und das ich noch lange nicht so fit bin wie ich denke. Schnell liege ich im Bett und bin Hundemüde eingeschlafen. Natürlich wird vorher der Verband angezogen, den ich aber den ganzen Tag so nicht getragen habe. Den Gilchristverband soll ich 14 Tage tragen, bis ich diesen Nachts ablassen darf. Ich schlafe gut, nur merke ich am nächsten Morgen den Druck vom Verband im Rücken.

14.05.2012

Netterweise habe ich Krankengymnastik verschrieben bekommen. Heute Morgen begeben sich

mich auf die Suche nach einem Physiotherapeut. Schnell werde ich fündig und nehme einen der bei mir in der Nähe ist. Leider stecken dieser gerade im Umzug in eine neue Praxis. Somit ist ein Termin ein paar Tage später möglich. Mir egal, ich bleibe trotzdem dort und bereue diese Entscheidung auch später nicht. Heute passiert bis auf ner Menge Telefonaten zwecks Unfallversicherung, Motorradrücktransport etc. nicht viel. Ich nehme mir jedoch vor am nächsten Tag mit dem Auto zum Chirurgen zwecks Wundkontrolle zu fahren. Zum Duschen bedecke ich die Narbe mit Frischhaltefolie und ein paar Streifen Packet Klebeband. Dieses zieht beim Ausziehen immer ein paar Haare aus der Haut aber wer gut riechen will muss leiden. Zudem hilft das Duschen ungemein um das ganze Jod von der Haut zu bekommen. 2 Tage später ist diese auch fast ganz weg. Als Medis habe ich aus Waldbröl noch ein Rezept für Novaminsulfon bekommen. Ich soll die Tabletten bei Bedarf einwerfen. Im Krankenhaus wurde ich ja regelrecht zu gepumpt mit den Teilen. Da ich von meiner KH Dosis runter will bin ich rabiät und nehme nur noch morgens und abends eine Tablette.

15.05.2012

Heute fahre ich das erste Mal mit dem Auto zum Arzt zwecks Wundkontrolle. Da ich von den Ärzten aus Waldbröl fahren darf, schwinge ich mich noch etwas unsicher hinter das Steuer. Als ich losfahre bin ich wieder einmal von den Socken. Autofahren klappt ja echt wunderbar, hätte ich mir so nicht vorgestellt. Durch die Servolenkung brauche ich nur einen Arm zum Kurbeln. Der rechte Arm kann auf dem Schaltknopf ruhen, was ich als sehr angenehm empfinde, oder dem linken beim Kurbeln helfen. Mit einem Grinsen im Gesicht tauche ich beim Arzt auf. Wunde sieht alles gut aus, am 21.05 soll ich zum Fäden ziehen antanzen. Danach darf ich auch wieder ohne Verband duschen Juhu. Der Chirurg sagt mir jedoch, dass es ab jetzt für mich ziemlich langweilig werden wird. Sport ist nicht und bis die Röntgenbilder gemacht sind muss ich abwarten was Arbeiten angeht. Dafür freue ich mich umso mehr darüber wie alles gelaufen ist und das ich gut aus der Aktion rausgekommen bin. Ich beschließe ab morgen das Novalmin abzusetzen. Schmerzen gehen gegen 0 bzw. ich nehme sie kaum wahr.

16.05 bis 21.05.2012

Es passiert nicht viel. Meine Schwellung am Oberarm geht immer mehr zurück und ist nur noch minimal. Krankengymnastik ist echt super und rate ich Nachahmern an, dass ihr darauf besteht welche zu bekommen. Bei mir wird die Muskulatur im Nacken/Schlüsselbein und Arm Bereich gelockert, was ich selber ehr in Richtung Massage durchgehen lassen würde. Bei jeder Einheit wird auch geguckt, ob der Arm bis 90° beweglich ist. Es ist zu jeder Zeit alles im Soll und ich fühle mich nach den Einheiten sehr gut. Teilweise merke ich noch, wie die Heilung doch an den Kräften zieht. Am Vatertag setze ich mich mit ein paar Freunden an den Rhein und wir grillen gemeinsam. Gegen 20:30 Uhr merke ich jedoch, wie ich immer mehr müde werde. Ich fahre nach Hause und komme gegen 21 Uhr an. Total KO falle ich ins Bett und schlafe zügig ein. Am 21.05. bekomme ich die Fäden gezogen. Ab jetzt ist Duschen ohne Folienverband möglich. Das Fäden ziehen tut nicht weh und nach 10 min. kann ich die Praxis wieder verlassen. Den Doc. frage ich noch ob ich den Gilchristverband nun ablassen darf, da er beim Schlafen im Rücken stört. Dies wäre eine Woche früher als vom KH erlaubt, da diese mir angeraten haben ihn noch 14 Tage lang Nachts zu tragen. Der Doc stimmt zu und ist merklich wenig begeistert von dem Verband. Am 08.06 soll ich zum Röntgen kommen.

22.05. bis 30.05.2012

Es passiert wenig. Die ersten beiden Nächte ohne Verband waren sehr komisch. Man

ertappt sich in der Nacht beim Wechseln der Schlafposition und auch mit dem Arm ist das in den ersten beiden Tagen etwas komisch. Ich schlafe jedoch ohne größere Schmerzen oder Probleme und nach 2 Nächten habe ich mich an meine neue Freiheit gewöhnt. Physiotherapie läuft echt super, nur das Sportverbot für die nächsten 3-4 Monate nervt mich gewaltig. Ich werde damit aufgemuntert, dass wir sobald die Röntgenbilder gemacht sind und diese gut aussehen, wir mit leichtem Hanteltraining einsteigen können und ich ab dann noch etwas mehr Freiraum habe. Im Hinterkopf habe ich jedoch, dass ich mich sehr auf meinen Job freue und hoffentlich ab Mitte Juni wieder arbeiten kann. Mein Motorrad ist auch wieder da. Wirtschaftlicher Totalschaden, aber Shit happens. Material ist zu ersetzen, bzw. ich habe einen Grund mehr mir ein neueres Motorrad zu kaufen was mich irgendwo doch freut, da ich eh schon am überlegen war. Ich bin vom Tag nicht mehr so KO wie ich es zu Anfang war. Die Beweglichkeit ist weiterhin gut, Schmerzen habe ich keine und Physiotherapie ist weiterhin super angenehm. Dinge wie kribbeln im Arm kommen selten vor und sind meist auf verspannte Muskeln zurückzuführen. Bei der Physio bekomme ich diese dann gelockert und alles ist wieder in bester Ordnung. Da die Schwellung ganz weg ist, bemerke ich eine Schraube, welche sich etwas hinter dem Schlüsselbein rauskommt. Man sieht eine leichte Erhebung der Haut und merkt die Schraube darunter. Jedoch stört sie nicht und beim Röntgen werde ich dies dem Doc. zeigen.

31.05. bis 11.06.2012

Wie vorher schon geschrieben es passiert echt nicht viel. Das ereignisreichste was passiert ist, ich war am 6.6. zum Röntgen. An diesem Tag bin ich etwas aufgeregt. Da ich meinen Arm ja häufiger schon über die 90° bewege bin ich mir trotz meinem guten Körpergefühl etwas unsicher. An diesem Nachmittag geht es von der Krankengymnastik direkt zum Röntgen. Bei meinem Chirurg muss ich nur 5 Minuten im Wartezimmer warten und komme somit flott dran. Übliche Prozedur, umziehen, Röntgen und warten auf den Doc. 10 Minuten nach dem Röntgen komme ich dran. Er holt mich mit dem Satz „Das sieht ja alles sehr gut aus“ ab um mit mir das Bild zu begutachten. Darauf fallen mir erst einmal eine Menge Steine vom Herzen. Er zeigt mir auf den Bildern die Schrauben, Platte und alles weitere. Zudem erklärt er mir auf dem Bild das der Bruch kaum noch erkennbar ist und tatsächlich sind auf dem Bild keine Risse etc. am Schlüsselbein zu erkennen. Wieder atme ich erleichtert aus, froh darüber, dass mein Körpergefühl mich nicht enttäuscht hat. Der Doc. meint darauf auch, ich kann nun langsam anfangen zu arbeiten und auch Sport ist ohne Probleme möglich solange ich langsam mache. 90° Regel ist auch gegessen ich darf langsam bis an meine Grenze gehen. Motorrad, Klettern, Kickboxen etc. ist immer noch tabu und muss bis August/September warten. Als ich den Doc darum bitte bekomme noch ein Rezept für Krankengymnastik und ich verlasse freudenstrahlend die Praxis.

Am nächsten Tag besuche ich meinen Physiotherapeut zwecks neuer Termine. Kurz darauf habe ich meinen nächsten Termin und holla jetzt wird es aber lustig. Bei den Übungen muss ich mich teilweise wirklich anstrengen und ich merke wo die Kraft noch etwas fehlt. Trotzdem macht es Spaß nicht mehr nur gestreichelt zu werden sondern richtig loszulegen.

Ich bekomme noch die ein oder andere Übung gezeigt, welche ich zuhause machen darf. Eine davon ist im Liegen die Schulter auf 90° anzuwinkeln, Faust zeigt in Richtung Decke und dann langsam den Arm strecken. Dabei darauf achten die Schulterblätter unten zu lassen. Ich merke diese Übung vor allem im Trizeps, weil dieser mehr aufgebaut wird. Das Kribbeln im Oberarm von den Verspannten Muskeln nimmt weiter ab bzw. seit der Physiotherapie und den Übungen Morgens und Abends (je 5 Minuten beim Aufstehen oder zu Bett gehen) habe ich keine Probleme mehr.

Ich merke meine Ausdauer steigt wieder auch was längere und Anstrengende Tage anbelangt. Am Samstag war ich in Amsterdam und bin spät am Abend mit dem Auto noch zurück gefahren. Der darauffolgende Sonntag brachte einen langen Spaziergang über die

Bonner Museumsmeile inkl. Abstecher durch die Rheinaue mit Tretboot fahren etc. mit sich. Anstrengende Tage, die ich aber ohne größere Probleme gemeistert habe. Gelegentlich habe ich noch einmal ein kleines Kribbeln im Arm, es hält sich aber in Grenzen und ich merke wie der Heilungsprozess spürbar weiterläuft. Die Tage geht es wieder arbeiten, dann kommt noch mehr Alltag dazu. In 6 Wochen soll ich beim Doc. noch mal zum Röntgen und zur allgemeinen Kontrolle. Denke, dass ich danach Ruhe haben werde bis die Platte raus kommt.

12.06.2012

Kleines Update vom 12.06

Heute war ich bei der Krankengymnastik. Bin dort mit einem sehr guten Gefühl heute hin, da sich meine Muskulatur sich sehr locker und entspannt angefühlt hat. Wie sich herausstellen sollte habe ich mich in meinem Körpergefühl nicht getäuscht. Laut meiner Therapeutin ist die Muskulatur schön locker und weich so, wie es sein soll. An einer kleinen Stelle ist eine leichte Verspannung gewesen, wie sie meinte aber nicht der Rede wert. Das kurz gelockert und weiter ging es mit Übungen. Den Arm habe ich fast ganz senkrecht strecken können und das alles ohne Schmerzen oder das kleinste ziehen im Arm. Merkwürdig auch, dass ich bereits mehr Kraft habe als davor die Wochen bei Übungen wo ich ziehen oder drücken muss. Erfreut über meinen Gesundheitszustand verlasse ich die Krankengymnastik ohne heut auch nur ansatzweise KO zu sein bzw. etwas von den Übungen zu merken

15.06.2012

Habe heute erst spät Physio gehabt. Bei der Physio stellt sich raus, dass alles in bester Ordnung ist. Da ich noch 3 Termine habe und wir nicht wirklich was machen können was der Heilung förderlich wäre, darf ich ab dem nächsten Mal noch etwas an die Geräte zum Spielen. Mir wird noch empfohlen bis Ende des Monats was Motorradfahren, Klettern und co. angeht abzuwarten. Danach alles wieder ganz normal. Mein Physiotherapeut ist etwas erstaunt, da er 3-4 Monate bei unserem ersten Treffen geschätzt hätte. Das ich bereits nach 8 Wochen so fit bin wäre nach seiner Meinung nicht so ganz gewöhnlich. Umso besser, dann kann ich ab dem 1.7. ja bedenkenlos mit meinem Job wieder anfangen.

Zeit bis zum Kontrolltermin am 17.07.12

Puh, lange hier nichts mehr geschrieben, da so wenig neues passiert. Ich habe bei der Physio, nach einer Einweisung, angefangen an die Geräte zu gehen. Seitdem trainiere ich 2x in der Woche knapp 1 Stunde dort. Für einen kleinen Unkostenbetrag, kann ich dies im Juli fortsetzen und werde dies wahrscheinlich noch einige Zeit weiter nutzen. Die Belastung steigere ich nach und nach. Mittlerweile ist meine eigene Kraft der limitierte Faktor und somit das Schlüsselbein wieder komplett belastbar. Meine Beweglichkeit liegt auf normalem Niveau. Der Arm ist in alle Richtungen so beweglich wie vor dem Unfall. Seit dem 01.07. habe ich wieder angefangen zu arbeiten. Auch hier gibt es keine Probleme. Nur die Schraube, die etwas unter der Haut hervorguckt stört zwischendurch wenn ich z.B. einen Rucksack trage. Am 15.07. setze ich mich beim ADAC das erste Mal nach meinem Unfall auf ein Motorrad und mache eine Probefahrt. Ich bin wieder begeistert. Nur ein Zwicken welches nach 5 Minuten wieder weg ist nachdem ich nach 25 Minuten Probefahrt von der Ducati steige.

Nachkontrolle 17.07.12

Heute bin ich zur Nachkontrolle gefahren. Nach einiger Wartezeit bin ich zu meinem

Chirurgen. Dieser fragte direkt nach ob ich noch Krankengymnastik brauchen würde und wie gut meine Beweglichkeit ist. Nachdem ich meine beiden Arme zu Demonstrationszwecken senkrecht in die Luft gesteckt habe, war dieses Thema gegessen. Will eh keine Krankengymnastik haben.

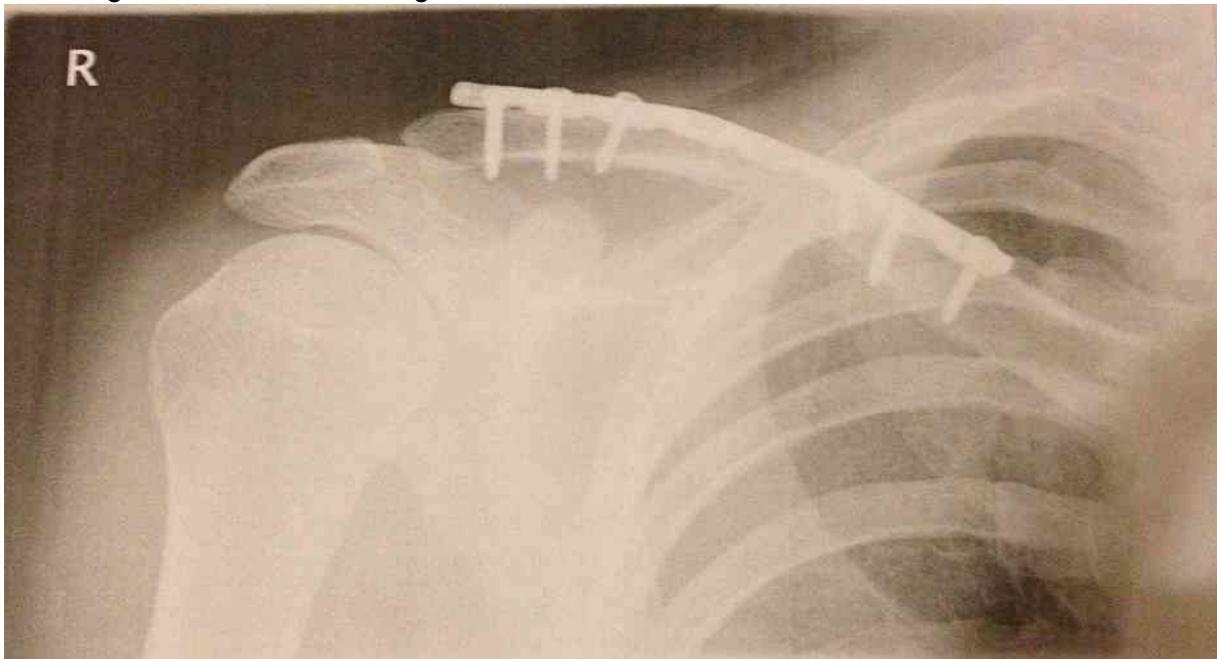
Da er gern den aktuellen Stand sehen möchte, werde ich geröntgt. Als er das Bild sieht ist er sehr begeistert und happy mit dem Heilungsverlauf. Da mich die Schraube doch etwas stört frage ich nach, ab wann er es empfehlen würde die Platte frühestens zu entfernen. Meine einzige Info die ich von den Schwestern im Krankenhaus bekommen habe war, dass die Platte frühestens nach ca. 1 Jahr entfernt werden kann. Mein Chirurg ist da zum Glück anderer Meinung. Er erklärt mir, dass der Knochen gut geheilt ist und bei einem einfachen Bruch mit Platte diese nach ca. 4 Monaten entfernt werden kann. Bei meinem mehrfragmentären Fraktur er jedoch auf Nummer sicher gehen möchte. Sein Angebot besteht darin, im November erneut zur Kontrolle zu kommen. Dann werden erneut Bilder gemacht und wahrscheinlich kann die Platte im Dezember entfernt werden.

Über diese Info freue ich mich sehr, da ich ehr in Richtung frühestens Januar /Frühjahr 2013 mit einer Entfernung gerechnet habe. Jetzt heißt es abwarten und auf den November hoffen.

Letzte Kontrolle beim Chirurgen am 13.11.

Bis hierhin ist soweit nicht viel passiert. Ich gehe mittlerweile normal arbeiten und komme allen Aktivitäten normal und ohne Einschränkung, Schmerzen oder sonstigem nach. Das einzige was stört ist die Schraube die bei mir etwas aus der Schulter ragt und beim Tragen von Rucksäcken oder bei längeren Fahrten als Beifahrer stört. Auch wenn mir eines der Kids mit denen ich arbeite an die Schulter springt reagiere ich noch sehr empfindlich darauf. Nicht weil ich Schmerzen habe, einfach nur weil es einem doch immer im Kopf schwirrt das dort eine Verletzung ist/war.

Heute fahre ich zur letzten Kontrolle bei meinem örtlichen Chirurgen. Dort angekommen wird das obligatorische Kontrollbild gemacht.



Laut meinem Arzt ist auf dem Bild alles gut verheilt und mir wird angeraten doch das Krankenhaus bezüglich einer Entfernung der Platte aufzusuchen.

Er würde die Platte samt Schrauben entfernen, da er aber nicht selber operiert liegt das in den Händen des operierenden Arztes. Sehr schön denk ich mir und rufe direkt, als ich zu Hause ankomme beim Krankenhaus in Waldbröl an. Dort bekomme ich einen Termin zur OP

Terminierung am 27.11.2012. Mit Vorfreude auf den Termin gehen die Tage ins Land. Zum Glück richtet sich mein Team schon darauf ein, dass ich demnächst ein paar Tage fehlen könnte.

27.11.2012 Es wird ernst

Ich fahre heute gemütlich ins Krankenhaus nach Waldbröl zur OP Terminierung. Das Röntgenbild und eine Einweisung habe ich im Schlepptau dabei. Dort ein kurzes Gespräch mit den Ärzten, wobei mich einige noch von meiner Zeit im Mai dort wieder erkennen. Ich werde nach meiner Beweglichkeit, Schmerzen etc. gefragt. Ich schildere dort meine Eindrücke, zeige wie normal ich mich bewegen und belasten kann. Darauf wird der Oberarzt geholt welcher sich noch die Narbe ansieht, kurz in das OP Buch guckt und mich fragt wann ich den Zeit habe für die OP. Da ich derzeit etwas stark erkältet bin erkundige ich mich nach einen Termin für Mitte Dezember. OK 13.12. ist OP zur Entfernung der Platte. Das Ganze soll Ambulant stattfinden und nur knappe 30 Minuten dauern. Heißt Morgens hin, schlafen legen, Platte raus und Nachmittags mit 'nem gelben Schein ab nach Hause. Darauf bedanke ich mich für die tolle Hilfe die ich bekommen habe und verlasse zufrieden das KH. Auf geht's zur letzten OP am Schlüsselbein OP.

13.12.2012 Schlüsselbein OP die Letzte

Heute wird mir also das Altmetall entfernt. Besuch beim Narkose Doc. sowie Blutabnahme etc. fand einen Tag vorher statt. Ich komme also ganz gemütlich um 8 Uhr im Krankenhaus an. Dort findet eine kurze Aufnahme statt. Danach heißt es 15 Minuten warten in welchen ich doch etwas nervös werde. Von der lieben Schwester werde ich in den Vorbereitungsraum gebracht. Diesmal gibt es eine coole Jogging/OP-Hose, Schläppchen und eine Haube für den Kopf. Zum Glück nicht wie beim letzten Mal eine Netz Unterhose und diesen grässlichen OP Kittel. Ich lege mich also gemütlich aufs Bett und bekomme von einem der Pfleger eine angewärmte Decke. Fast gemütlich denke ich mir und werde in den Narkoseraum gebracht. Während ich verkabelt werde stellt sich mir pö a pö das Ärzteteam vor. Sehr nette Geste wie ich finde. Kurz darauf haut der Narkosearzt noch einen Spruch raus, ich grinse mir einen und bin weg, als dieser mir das Narkosemittel spritzt. Gegen 12:00 Uhr komme ich wieder zu mir und erinnere mich daran, dass ich wieder geträumt habe. Von der Schwester erfahre ich, dass ich schon seit einiger Zeit dort am Schlummern bin. Schön denke ich mir und bekomme direkt ein kleines Geschenk.

Meine Platte samt 6 Schrauben ist nun draußen. Blöderweise habe ich nun wieder einen Drainageschlauch + Flasche aber egal. Durch die OP bin ich noch etwas dösiger und ich darf von der Schwester noch was schlafen. Von wegen, keine 15 Minuten später steht die Schwester da und fragt ob ich aufstehen kann. Natürlich kann ich aber Mööp falsche Antwort. Als ich stehe bekomme ich meine Klamotten und "darf" mich umziehen.

Etwas bin ich noch neben der Spur was mein Denkapparat angeht. Die Koordination ist noch was schwer, aber



nach ein paar Minuten bin ich umgezogen. Nun darf ich es mir in einem Sessel vor dem TV gemütlich machen. Zumindest für ein paar Minuten. Mir wird auch direkt etwas zu Essen angeboten. Käsebrötchen und Kaffee gibt es. Bei Kaffee sag ich nicht nein und nach 2 Tassen hab ich auch den fiesigen Geschmack der Narkose aus dem Mund. Während ich trinke schreibe ich SMS und werde immer klarer im Kopf. Nach meiner zweiten Tasse Kaffee werde ich losgeschickt um noch Papiere zu holen. Kurz darauf werde ich abgeholt und darf nach Hause. Den Abend verbringe ich mit TV gucken und viel schlafen. Obwohl ich keine Schmerzmittel nehme habe ich kaum bis keine Schmerzen. Es zwick und spannt mal zwischendurch aber alles kaum der Rede wert.

Am 14.12. bin ich zur Nachkontrolle im Krankenhaus. Die Narbe sieht gut aus und alles scheint gut zu verheilen. Morgen muss ich das letzte Mal dorthin um mir den Schlauch samt Flasche entfernen zu lassen. Die Fäden darf mir ein paar Tage später der Hausarzt entfernen.

15.12. und 19.12. Nachbehandlung die Erste

Am 15ten geht es zum letzten Mal nach Waldbröl. Zum Glück muss ich nicht ganz so früh da sein, also gemütlich ausrasten. Im KH bekomme ich dann die Flasche entfernt, netterweise ist auch einer der Docs. anwesend die mich operiert haben. Also kurzer Smalltalk und auf geht's nach Hause. Bin ja noch bis zum 27. Krank geschrieben. Nenn Termin bei meinem Chirurgen bekomme ich für den 19.12. Er guckt sich das ganze an und meinte nur das wir die Fäden ja schon ziehen können. Ist zwar was früh aber von mir aus, ich bin eh froh wenn die Dinger weg sind, da sie eh was jucken. Der Doc. erinnert mich noch daran extrem Vorsichtig zu sein, da der Bruch sonst schnell wieder an der ehemaligen Bruchstelle entstehen könnte. Also drückt er mir eine Krankmeldung bis zum 10.1. in die Hand und meint wir sehen uns am 14.1. noch mal zum Röntgen. Hoffentlich zum letzten Mal wegen des Schlüsselbeins.

14.1.2013 Abschluss mit dem Thema Schlüsselbein

Heute ging es zum letzten Mal zum Onkel Doc. Da mein Chirurg noch ein Röntgenbild wollte wird dies gemacht. Gemeinsam sehen wir uns das Bild an. Man erkennt noch wo die Schrauben im Knochen gesessen haben. Allerdings sind diese letzten Spuren vom Bruch äußerst gering und laut Arzt kein Thema. Die Fäden sind ja raus, Schmerzen gibt es keine, Beweglichkeit auch in bester Ordnung und laut Röntgenbild keine Fehlstellung oder Verschiebung des Schlüsselbeins. Ich bin also nach knapp 8 Monaten so gut wie neu. Belasten darf ich ganz normal, Sport ist wieder drin, also alles wie vorher. Freundschaftlich wünscht mir der nette Arzt noch alles Gute und glücklich verlasse ich die Praxis.

Somit endet hier nun, mit der vollständigen Heilung des Schlüsselbeins, mein Tagebuch. Es gibt noch einige Leute bei denen ich mich hier noch bedanken möchte, entweder weil sie mir in dieser schweren Zeit geholfen haben, mich motiviert haben oder sonstiges.

Ich möchte Anfangen mit dem SV-Rider.de Forum und daraus ganz besonders Ghata, Ghato, Benny, Bohl sowie den ganzen Rest der Truppe erwähnen. Danke für eure Hilfe, Fahrdienste, aufmunternden Worte etc. in dieser Zeit.

Meinem Arbeitgeber Motiviva e.V. aus Bonn-Beul und dem Team aus der Isi für den Rückhalt und das Vertrauen nach dem Unfall.

Meinen Eltern, sry für die ganzen Sorgen vor allem direkt nach dem Unfall.

Alle Freunde die sich angesprochen fühlen, ihr seid super danke.

Dem Kreiskrankenhaus in Waldbröl, für die tollen Hilfe und ein ganz großes Dank an die

Ärzte dort die mich operiert haben und so gut wieder hinbekommen haben. Großes Lob geht hier an den Physiotherapeuten und an die netten Schwestern auf der Station.

Dr.med. Hans-Rolf Ottlitz aus Troisdorf sich um alles nach den Operationen gekümmert hat und mich zum Glück an manchen Punkten etwas gebremst hat als es nötig war. Viele Dank für die sehr kompetente und freundliche Hilfe bei Ihnen.

Danke an die Praxis von Raimund Figge aus Troisdorf/Bergheim für die vielen Stunden Physiotherapie bei euch.

Emil Bulls, eure Musik hat mich echt aufgeheitert in der Zeit. Croudsurfen geht auch mit ner Platte in der Schulter sehe das Konzert in Duisburg ;)

Hannes, dem Macher der tollen Webseite <http://www.schluesselbein.info> und allen Usern die Berichte und Tipps geschrieben haben. Ich hoffe ich kann mit meinem Tagebuch ebenfalls dazu beitragen jemandem zu helfen.

Alle Leute die ich vergessen habe bzw. die sich nun angesprochen fühlen. Danke und man sieht sich.

Dem Leser dieser Zeilen das er so lange durchgehalten hat ☺

Bis zum nächsten mal

Philipp Kaffenberger