



ORTHOPÄDIE ZÜRISSEE

www.orthopaedie-zuerisee.ch



SCHULTER-ARTHROSKOPIE

Nach der Operation:
Das müssen Sie wissen



Impressum

Konzept und Texte:

Orthopädie Zürichsee
Dr. med. P. Holzmann, Blumen-
strasse 10, 8820 Wädenswil,
Telefon 044 780 91 33
kontakt@orthopaedie-zuerisee.ch

**Physiotherapeutische
Beratung:** Denise Stadelmann

Fotos: Martin Eschmann,
visualarte.ch

Gestaltung: tnt-graphics AG,
CH-8305 Dietlikon

Lektorat: Büro Klausner,
www.bueroklausner.ch

Druck: Saxoprint

Copyright:
Dr. med. P. Holzmann, 2022

NACHBEHANDLUNG DER SCHULTER- ARTHROSKOPIE

Das Ziel dieser Operation ist, Ihre Beschwerden nachhaltig zu behandeln. Dabei sind Ihre Mitarbeit und Disziplin für Erfolg oder Misserfolg mitentscheidend.

BEHANDLUNG NACH SCHULTER-ARTHROSKOPIE

Das Ziel dieser Operation ist, Ihre Schulterbeschwerden nachhaltig zu behandeln. Nach der Operation tragen Ihre Mitarbeit und Ihre Disziplin entscheidend zum Erfolg der Behandlung bei.

In den ersten 6 Wochen stehen die Wundheilung, die Schmerzreduktion, der Abbau der Schwellung, die Wiederherstellung der Beweglichkeit und die Entspannung der Muskulatur im Vordergrund. Dieser Aufbau soll sorgsam und ohne Überreizung der operierten Schulter erfolgen.

In der ersten Phase bis 6 Wochen nach der Operation: Die wichtigsten täglichen Massnahmen und Übungen zuhause:

- Entspannte Lagerung des Arms auf dem Tisch oder auf einem Kissen
- Kälte in Form von Coldpacks oder Eiswürfeln kurz auflegen (3 bis 5 Minuten), kombiniert mit Bewegung
- Regelmässige Bewegungen im Ellbogen und im Handgelenk
- Muskelspannungsübungen
- Beachten Sie die empfohlenen Übungen weiter unten.

WUNDBEHANDLUNG/NACHKONTROLLE

Die Wundbehandlung geschieht trocken, es ist in der Regel keine Desinfektion notwendig. Duschen mit wasserabweisenden Verbänden ist erlaubt. Die Wundverbände können Sie nach 5 Tagen selbst entfernen. Bitte verwenden Sie keine Cremes oder Salben, bis alle Wundstellen zuverlässig geschlossen sind. Narben reagieren wenig auf Einreibungsmittel.

PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie nach dem Spitalaufenthalt ist wichtig. Sie kann in der Nähe Ihres Wohnortes oder im Spital erfolgen. Sollten Sie schon Kontakt mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin haben, kann die Therapie dort erfolgen. Der Operateur gibt Ihnen gerne sein Nachbehandlungsschema und eine Verordnung mit. Wichtig: Die Therapie soll helfen und nicht schmerzhaft sein.

ARBEITSUNFÄHIGKEIT (RICHTWERTE)

Bürotätigkeit 3 bis 4 Wochen, Handwerk 6 bis 12 Wochen.

WIEDEREINSTIEG IN DEN SPORT

- Ab 2. Woche: Hometrainer ohne grossen Einsatz der Arme.
- Ab 3. Woche: Therapie/Training nicht armbelastend im Wasser (Wet-Vest, kein Schwimmen).
- Ab 4 bis 6 Wochen: Joggen, Wandern.
- Ab 8 bis 12 Wochen: Volle Freigabe, sofern Funktion, Muskulatur und Sicherheit komplett wiederhergestellt sind.

MEDIKAMENTE

Nehmen Sie während der ersten Phase der Heilung schmerzlindernde und entzündungshemmende Mittel. Wir geben gerne Medikamente mit oder rezeptieren sie. Beziehen Sie die Medikamente bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Apotheke.

AUTOFAHREN

Autofahren ist 4 bis 6 Wochen versicherungstechnisch untersagt. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihre Fahrtauglichkeit.

FADENENTFERNUNG

Es ist keine Fadenentfernung notwendig. Bei nässenden Wunden oder Rötungen sollte eine Kontrolle bei der Hausärztin oder durch den Operateur erfolgen.

VERLAUFSKONTROLLE

Beim Operateur nach 6 Wochen. Bei Problemen jederzeit früher.

ABSCHLUSS DER BEHANDLUNG

Der Abschluss der Nachbehandlung sollte nach 12 Wochen erreicht sein. Sie kann je nach Operation in einzelnen Fällen auch länger dauern.

Die vorliegenden Anleitungen können je nach Operation variieren und dienen der allgemeinen Information. Wenn Sie Fragen haben, so richten Sie diese bitte an den behandelnden Arzt oder Ihre Physiotherapeutin.



Die sportliche Betätigung ab Woche 12 soll sorgsam und ohne Überreizung der Schulter erfolgen.

ÜBUNGEN

Führen Sie alle Übungen nur im schmerzfreien Bereich aus.

Wiederholen Sie die Übungen 10 bis 15 Mal in 2 Durchgängen, 1 bis 2 Mal am Tag.

Die Übungen sollten schmerzfrei durchgeführt werden.

SANFTES BEWEGEN



Lagern Sie Schulter und Oberarm wie im Bild auf einem Kissen.
Öffnen und schliessen Sie die Hand.



Strecken Sie den Ellbogen mit der Handfläche nach oben und biegen
Sie ihn bei geschlossener Hand.



Die Hand der nicht operierten Seite fasst das Handgelenk der operierten Seite.
Bewegen Sie sie vor und zurück.

IM SITZEN

Sitzen Sie aufrecht auf dem Stuhl, die Hände an den Knien. Nun streichen Sie mit den Händen den Beinen entlang, indem Sie den Oberkörper nach vorne und zurück bewegen.



PENDELÜBUNG

Stützen Sie sich mit dem nicht operierten Arm an einem Tisch ab. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und lassen Sie den operierten Arm wie ein Pendel nach unten/vorne hängen. Durch die Neigung des Oberkörpers können Sie die Bewegungen in der Schulter variieren.

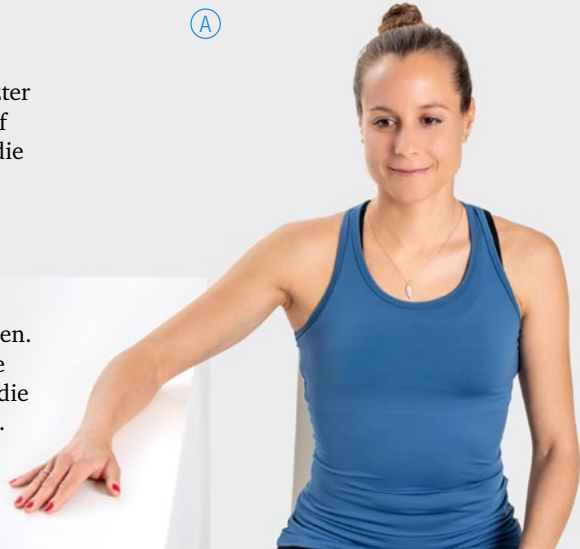


ZUR ENTSPANNUNG

(A)

Legen Sie im Sitzen den Arm in leicht abgespreizter Position der Schulter auf den Tisch oder z.B. auf die Armlehne des Sofas.

(A)



(B)

Im Stehen lassen Sie die Schultern hängen und ziehen sie Richtung Ohren. Anschliessend lassen Sie die Schultern zurück in die Ausgangsstellung fallen.

(B)





Dr. med. Patrick Holzmann

holzmann@orthopaedie-zuerisee.ch

Orthopädie und Traumatologie des
Bewegungsapparates FMH
Blumenstrasse 10, 8820 Wädenswil

Tel. +41 (0)44 780 91 33

Fax +41 (0)44 780 12 11

Dr. med. Kai-Uwe Steuber

steuber@orthopaedie-zuerisee.ch

Medical Center Seespital
Grütstrasse 55, 8802 Kilchberg

Tel. +41 (0)43 344 55 11

Fax +41 (0)43 499 88 44

Dr. med. Michael Niemann

niemann@orthopaedie-zuerisee.ch

Medix Notfallpraxis am Stauffacher
Badenerstrasse 41, 8004 Zürich

Tel. +41 (0)44 298 50 50

Fax +41 (0)44 298 50 51



**Weitere Informationen finden Sie unter:
www.orthopaedie-zuerisee.ch**