



Praxis für Orthopädie Dr. Holzmann

Schulter-Arthroskopie

Praxis für Orthopädie

Dr. med. P. Holzmann
Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates
FMH
Blumenstrasse 10
8820 Wädenswil

Tel: 044 780 91 33
Fax: 044 780 12 11
kontakt@ortho-holzmann.ch

Schulter-ARTHROSKOPIE

INFORMATIONSBLETT NACH DER OPERATION

Nachbehandlung

Das Ziel dieser Operation ist, Ihre Schulterbeschwerden nachhaltig zu behandeln. Hier entscheiden nicht zuletzt Ihre Mitarbeit und Ihre Disziplin über Erfolg oder Misserfolg.

In den **ersten 2 Wochen** stehen die Wundheilung, der Abbau der Schwellung und das Erreichen der Bewegungsumfänge, die Entspannung der Muskulatur und die Schmerzreduktion.

Dieser Aufbau soll sorgsam ohne Überreizung der Schulter erfolgen.

Die wichtigsten Massnahmen für Sie zu Hause in dieser ersten Phase (täglich):

- Entspannte Lagerung auf dem Tisch, auf Kissen.
- Kälte in Form von Cold-Packs oder Eiswürfel kurz auflegen (3 - 5 Minuten) kombiniert mit Bewegung
- Regelmässige Bewegungen im Ellbogen und Handgelenk
- Muskelspannungsübungen

Vom Therapeuten oder Operateur wird ihnen dazu ein Informationsblatt abgegeben.

Das Autofahren ist 4-6 Wochen untersagt (versicherungstechnisch), in Absprache mit dem Arzt wird die Fahrtauglichkeit besprochen.

Physiotherapie nach dem Spitalauf-

enthalt ist **essentiell**. Sie kann in der Nähe ihres Wohnortes oder im Spital erfolgen. Sollten Sie schon Kontakt mit einem Therapeuten/In haben, kann die Therapie dort erfolgen.

Arbeitsunfähigkeit

Bürotätigkeit 3-4 Wochen
Handwerk 6-12 Wochen

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

Wiedereinstieg in den Sport

Ab 2. Woche: Hometrainer ohne grossen Armeinsatz.

Ab 3. Woche: Therapie/Training nicht armbelastend im Wasser (Wet-Vest, kein Schwimmen)

Ab 4-6 Wochen: Joggen, Wandern

Ab 8-12 Wochen volle Freigabe sofern die Funktion, Muskulatur und Sicherheit voll wiederhergestellt sind.

Wundbehandlung/Nachkontrolle

Die Wundbehandlung geschieht trocken. Es ist in der Regel keine Desinfektion notwendig. Duschen mit wasserabweisenden Verbänden ist erlaubt. Die Wundverbände können nach 5 Tagen selbstständig entfernt werden.

Bitte verwenden Sie keine Cremes oder Salben bis alle Wundstellen zuverlässig zu sind. Narben reagieren wenig auf Einreibungsmittel als vielmehr auf konstanten Druck (z.B. Kompres-

sionsbandagen oder -strumpf).

Fadenentfernung ist keine notwendig.

Bei nässenden Wunden, Rötungen kann eine Kontrolle beim Hausarzt oder Operateur erfolgen.

Verlaufskontrolle beim Operateur nach 6 Wochen. Bei Problemen jederzeit früher.

Medikamente

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

Dieses Schema kann je nach Operation abgewandelt werden und dient nur der allgemeinen Information. Falls Sie Fragen haben, so richten Sie diese bitte an den behandelnden Arzt oder PhysiotherapeutIn.

EIGENE NOTIZEN/TERMINE

Fäden _____

Kontrolle: _____

Physiotherapie: _____
