



Patienteninformation und Übungsprogramm

Schulter-Arthroskopie – die Zeit danach

Liebe Patientin, lieber Patient!

Die Operation ist erfolgt – der erste Abschnitt der Behandlung liegt hinter Ihnen.

Ihr Operateur hat Ihnen die Details zum Zustand Ihres Gelenkes und zur durchgeführten Therapie erklärt, und der Narkosearzt bzw. die Narkoseärztin hat sich vom guten Gesamtgesundheitszustand nach OP und Narkose überzeugt.

Sie können es jetzt ruhig angehen lassen, selbst aber bei der Heilung mithelfen.

Nachfolgend möchten wir Ihnen einige Maßnahmen empfehlen, die die Heilung Ihres Gelenkes unterstützen, Risiken in der Zeit nach der Operation (postoperative Phase) minimieren und die Wiedererlangung der vollen Belastungsfähigkeit fördern.

1. Die ersten 24 Stunden nach der OP

Zur Reduktion postoperativer Schmerzen wird in vielen Fällen durch den Narkosearzt zu Beginn der Operation eine Nervenbetäubung durchgeführt. Hierbei werden aber nicht nur das Schmerzempfinden, sondern auch die Oberflächensensibilität und die Motorik des Arms beeinflusst. Es kann sich nach der Operation also durchaus so anfühlen, als wenn Ihnen der Arm „nicht gehört“. Das ist kein Grund zur Besorgnis. Die Betäubung wirkt bis in die Nacht hinein, manchmal bis zum nächsten Morgen und selten auch mal länger. Achten Sie in dieser Zeit auf Ihren Arm, da Sie sich in diesem Zustand unbemerkt Verletzungen zuziehen können. Zum Schutz des Arms ist Ihnen nach der Operation eine Armschlinge angelegt worden. Bitte belassen Sie den Arm in der Schlinge, solange die Betäubung wirkt – also auch in der Nacht.

2. Abschwellung

Die Schwellung eines Gelenkes nach einer Operation ist normal und sowohl durch den Eingriff selbst als auch die körpereigene Heilung verursacht. Um der Schwellung entgegenzuwirken, bieten sich verschiedene Maßnahmen an. Zunächst sollte der Arm vorübergehend ruhig gestellt werden. Hierzu wurde Ihnen die bereits erwähnte Armschlinge angelegt. Sie dürfen den Arm aber jederzeit aus der Schlinge herausnehmen, um ihn im Rahmen des Möglichen und Nötigen, z.B. beim Umkleiden, Waschen, Essen, aber auch bei den unten dargestellten Eigenübungen einzusetzen. Führen Sie mehrmals täglich Bewegungs- und Muskelanspannungsübungen durch und lagern Sie den Arm beim Sitzen oder Liegen hoch. Kühlen Sie das Gelenk 3 x täglich für 20 Minuten intervallartig mit einem Eisbeutel oder Eispack: im Wechsel 5 Minuten Eispack-Auflage, 5 Minuten Pause. Zur Vermeidung von Hautschäden legen Sie den Eisbeutel bitte nicht direkt auf die Haut. Mitgegebene oder verordnete Medikamente wie Diclofenac, Ibuprofen oder Paracetamol wirken nicht nur gegen Schmerzen, sondern reduzieren den natürlichen Entzündungsprozess und wirken somit abschwellend und heilungsfördernd. Nehmen Sie die Medikamente so wie von Ihrem Operateur empfohlen ein, aber berücksichtigen Sie bitte mögliche Unverträglichkeiten und Kontraindikationen. Reine Schmerzmittel als zusätzliche Gabe sind dagegen nur bei Bedarf erforderlich.

3. Wundversorgung

Operiert wird in der Regel über 2 - 4 kleine Einstiche, die am Ende des Eingriffs mit jeweils einer Naht verschlossen werden. Eine besondere Wundbehandlung ist nicht erforderlich. Die Wundheilung sollte aber in den ersten Tagen nach der Operation mit dem Verbandswechsel in Ihrer hausärztlichen oder orthopädischen Praxis kontrolliert werden. Am siebten Tag nach dem Eingriff ist die Wundheilung abgeschlossen, und die Fäden können von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin entfernt werden. Zum Duschen sollten die Wunden bis dahin durch ein in jeder Apotheke erhältliches wasserfestes Pflaster abgedeckt werden.

4. Thromboseprophylaxe

Nach einer Schulterarthroskopie ist die Belastungs- und Bewegungsfähigkeit des Arms eingeschränkt. Hierdurch kommt es zu einem verminderten Blutfluss und dadurch zu einem erhöhten Risiko, eine Thrombose zu entwickeln. Dieses Risiko ist zwar minimal, kann aber noch weiter reduziert werden. So führen die bereits erwähnten abschwellenden Maßnahmen zur Verbesserung des Blutflusses. Die abgebildeten Bewegungsübungen reduzieren das Thromboserisiko weiter. Die zusätzliche Gabe eines Anti-Thrombose-Mittels ist nicht erforderlich.

5. Physiotherapie

Wie eingangs erwähnt, ist die Operation der erste Abschnitt Ihrer Behandlung. Für den Erfolg der Therapie, insbesondere bei Erkrankungen der Schulter, hat die Nachbehandlung aber eine große Bedeutung. Daher sollten Sie bereits wenige Tage nach dem Eingriff mit der Krankengymnastik beginnen. Mit den abgebildeten Eigenübungen können Sie bereits am Tag nach der OP starten.

6. Belastungsfähigkeit

Leichte Tätigkeiten des Alltags dürfen Sie bereits ab dem ersten Tag nach Ihrer OP durchführen. Achten Sie hierbei aber auf die Schmerzgrenze, die Sie nicht wesentlich überschreiten sollten, und lagern Sie den Arm „zur Erholung“ dann wieder in der Armschlinge. Sobald Sie Ihren Arm im Alltag ganztags problemlos einsetzen können, dürfen Sie wieder einen Pkw führen und Rad fahren. Die Dauer der Arbeitsunfähigkeit ist natürlich vom Einzelfall und Beruf abhängig. Bürotätigkeiten können in der Regel nach 2 Wochen, schwere körperliche Arbeiten erst nach 6 - 12 Wochen wieder aufgenommen werden. Sportliche Aktivitäten müssen ebenfalls differenziert betrachtet werden. Grundsätzlich gilt: Bei Beschwerden kein Sport. Sollten Sie dagegen beschwerdefrei sein, können Sie z.B. nach 3 - 4 Wochen wieder mit dem Lauftraining beginnen. Schulterbelastende Sportarten sind in der Regel erst nach 6 - 12 Wochen möglich.

Zusammenfassung

Bei regelhaftem Verlauf und unter Berücksichtigung der genannten Maßnahmen ist die Schulterarthroskopie ein schonendes risikoarmes Verfahren, das eine schnelle Rückkehr in Alltag, Beruf und Sport ermöglicht. Sofern jedoch unerwartete Beschwerden wie starke Schwellung, Schmerzen, Fieber oder Schüttelfrost auftreten, sollten Sie sich sofort in Ihrer hausärztlichen oder orthopädischen Praxis oder natürlich bei uns vorstellen. Schwerwiegende Komplikationen treten aber äußerst selten ein. Wie eingangs bereits erwähnt: Lassen Sie es nach der Operation erst einmal langsam angehen – das Wesentliche ist bereits geschafft!

Ihr Team

der Klinik für Ambulante Operationen und Sporttraumatologie

St. Josef-Stift Sendenhorst

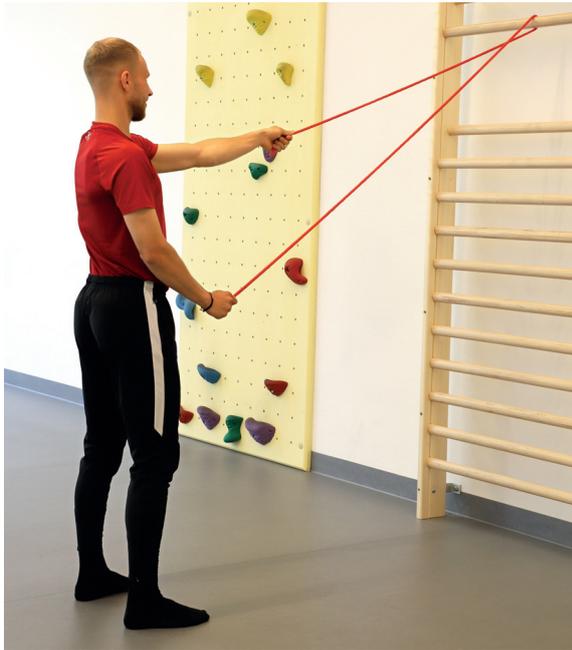
Westtor 7 · 48324 Sendenhorst

Telefon: 02526 300-1581

Nachts und am Wochenende: 02526 300-0

E-Mail: aop@st-josef-stift.de

Übungen nach einer **Schulter-Arthroskopie**



- 1 Befestigen Sie ein Seil oberhalb des Kopfes. Halten Sie die Enden jeweils fest und ziehen Sie diese im Wechsel herunter.



- 2 Stellen Sie sich frontal vor eine Wand und krabbeln Sie mit den Fingern die Wand hinauf.



- 3 Wischen Sie vor und zurück und zu beiden Seiten.



- 4 Pendeln Sie mit dem betroffenen Arm mit einem Gewicht (z.B. Flasche) vor und zurück.



- 5 Drücken Sie die Unterarme fest gegen die Wand und halten Sie die Spannung in den Schulterblättern.



- 6 Ziehen Sie Schulter und Hand Richtung Boden und neigen Sie den Kopf zur anderen Seite. (3 x 20 Sek.)



Liebe Patientin, lieber Patient,
dieses Übungsprogramm hilft Ihnen, die Beweglichkeit und Belastungsfähigkeit
Ihres Schultergelenks wiederzuerlangen und reduziert das Risiko möglicher
Komplikationen.

Üben Sie mehrmals täglich für 10 - 20 Minuten.

Wir wünschen Ihnen gute Fortschritte und eine rasche Genesung!
Ihr Therapeuten-Team