

Übungsprogramm nach Schulteroperationen

Information für Patientinnen und Patienten

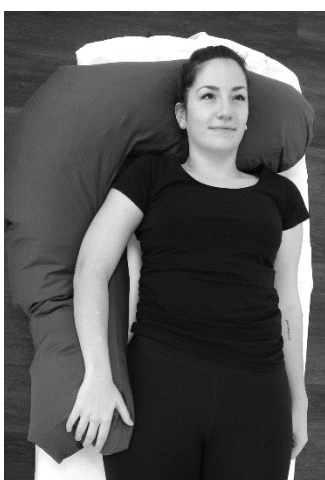


Liebe Patientinnen und Patienten

In den ersten Tagen nach der Operation ist es normal, dass die Schulter und der Arm noch schmerzen können und Sie unruhig schlafen. Halten Sie sich an die Instruktionen zur optimalen Lagerung. Diese Positionen sind in der Regel die entlastenden Ruhestellungen für Ihre Schulter. Achten Sie darauf, die beschriebenen Übungen in einem schmerzarmen Bereich und wie beschrieben auszuführen.

Vorsichtssituationen bei Spitalaustritt

Ihre individuellen Bewegungslimiten werden Ihnen während des Spitalaufenthaltes von der Physiotherapie mitgeteilt und auf der Physiotherapie-Verordnung durch den Operateur festgehalten. Diese gelten in der Regel für die ersten **6 Wochen** nach Ihrer Operation.



Lagerung in Rückenlage

Achten Sie darauf, dass das Kopfkissen nur Ihren Kopf, nicht aber Ihren Oberkörper stützt.

Das Schultergelenk sollte frei liegen, der Ellbogen und das Handgelenk sollten leicht erhöht und eventuell durch ein Kissen gut unterstützt werden.

Sowohl die Lagerung mit gebeugtem als auch gestrecktem Ellenbogen ist erlaubt.



Lagerung im Sitz

Sie dürfen sich ruhig hinsetzen, um Ihre Tageszeitung oder Ihr Buch zu lesen.

Achten Sie darauf, dass Ihr operierter Arm etwas abgespreizt und hoch genug, etwa im rechten Winkel, gelagert ist.

Benutzen Sie dafür grosse Kissen oder rollen Sie eine Bettdecke.

Ihre Schulter sollte während des Sitzens locker liegen können, versuchen Sie Ihren Arm bestmöglich zu entspannen.

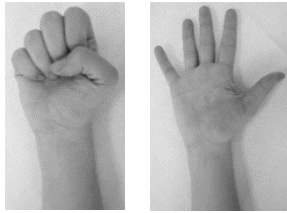


LINDENHOFGRUPPE

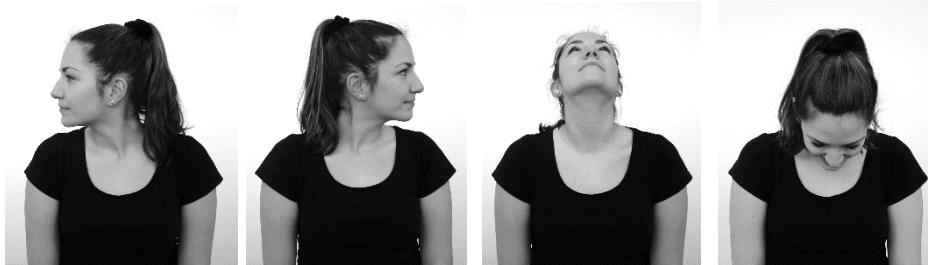
Heimprogramm

Führen Sie die folgenden Übungen 4 bis 5 Mal täglich durch, jeweils 10 – 20 Wiederholungen

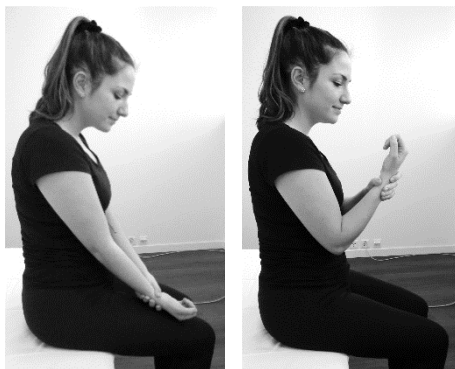
☐ Schliessen und öffnen Sie die Faust



☐ Führen Sie alle Kopfbewegungen durch und dehnen Sie Ihre Nackenmuskulatur



☐ Ellenbogen beugen und strecken



Beugen und Strecken Sie den Ellbogen auf Ihrer operierten Seite regelmässig.

Helfen Sie sich mit der Hand des nicht-operierten Armes, falls Ihnen die aktive Bewegung noch Mühe bereitet oder durch ihren Operateur noch untersagt ist.

☐ Pendeln im Sitzen



Lassen Sie im Sitzen beide Arme seitlich der Oberschenkel hängen. Neigen Sie Ihren Oberkörper so weit nach vorne, wie es für Sie angenehm ist und richten Sie sich wieder auf.

Durch das Vorneigen des Oberkörpers Vergrössern Sie den Bewegungsumfang Ihres Schultergelenks.

Führen Sie diese Lockerungsübung je nach Bedarf auch mehrmals täglich aus.



LINDENHOFGRUPPE

□ Bewegung der Schulterblätter im Sitzen



a)



b)



- a) Richten Sie sich gerade auf und bewegen Sie beide Schultern sanft hoch und runter
- b) Führen sie mit den Schultern kleinen Kreisen vorwärts und rückwärts aus

□ Aussenrotation der Schulter mit Kleiderbügel



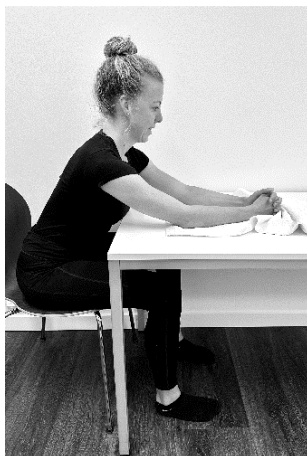
Unterlegen Sie den Ellbogen des operierten Armes mit einem Kissen. Halten Sie einen Kleiderbügel wie abgebildet fest. Die Ellbogen sind dabei rechtwinklig gebeugt und nah am Körper. Der operierte Arm wird nun passiv, d.h. mit Hilfe des gesunden Armes nach aussen und innen bewegt

□ Passive Hand-Stirn Bewegung



Greifen Sie mit der gesunden Hand um das Handgelenk des operierten Armes. Führen sie passiv, d.h. mit Hilfe des gesunden Armes beide Hände Richtung Stirn und sanft wieder zurück. Die operierte Schulter macht keine aktive Bewegung für das Heben und Senken des Armes.

□ Passive Wischübung am Tisch



Heben Sie den operierten Arm mit Hilfe des gesunden Armes passiv auf den Tisch. Legen sie die Unterarme auf ein Handtuch. Die Hände sind verschränkt und die Ellbogen liegen auf dem Tisch.

Schieben Sie beide Arme mit dem Tuch auf dem Tisch nach vorne und zurück. Dabei soll die Bewegung durch den gesunden Arm geführt werden.



LINDENHOFGRUPPE

Armtragschlinge und Brustgurt

Breite Armtragschlinge (tagsüber)



1. Legen Sie die Armtragschlinge mit der blauen Seite nach innen und der schwarzen Seite nach aussen wie ein Hufeisen auf Ihr Bett oder Sofa.
2. Schlüpfen Sie mit der operierten Schulter in die Schlaufe mit dem genähten Ende.
3. Ziehen Sie die Schlaufe bis knapp unter den Ellbogen.
4. Ziehen Sie mit der nicht-operierten Seite die Schlinge über Ihre nicht-operierten Schulter quer über Ihren Rücken.
5. Legen Sie die Schlaufe mit dem Klettende bis hinter Ihr Handgelenk des operierten Arms. Helfen Sie sich wenn nötig mit der nicht-operierten Hand.
6. Ihr Unterarm sollte nun horizontal in der Schlinge liegen mit möglichst entspanntem Schultergürtel.

Breite Armtragschlinge inklusive Brustgurt (nachts)



Mit dem Brustgurt dürfen Sie sich auf der nicht-operierten Seite liegen.

Am besten lassen Sie sich durch eine zweite Person beim Anlegen des Brustgurtes helfen. Lassen Sie diesen straff anziehen, damit Ihre operierte Schulter gut fixiert ist.



LINDENHOFGRUPPE

Ankleiden / Duschen



Stellen Sie sich in eine Schrittstellung, lassen Sie den operierten Arm hängen und neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne.

Beim Ankleiden schlüpfen Sie zuerst mit dem operierten Arm in den Ärmel.



Stellen Sie sich in eine Schrittstellung, lassen Sie den operierten Arm hängen und neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne.

Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die zuständige Orthopädin / den zuständigen Orthopäden oder an die Physiotherapie.

Kontakt

Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:

physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch

Telefon +41 31 300 80 20

Ihr Behandlungsteam



LINDENHOFGRUPPE