

Nach der Operation

Nach der Operation wird der operierte Arm auf eine Schlinge gelegt. Mit Kühlpads können Sie Schwellungen verringern und Schmerzen lindern. Eine geeignete Schmerzmedikation wird ihr behandelnder Arzt individuell auf Sie abstimmen. In vielen Fällen werden nach der Operation auch „blutverdünnende“ Medikamente gegeben.

Es wird so früh wie möglich mit der Mobilisation und Lymphdrainage begonnen, um ein Anschwellen des Armes zu vermeiden. Bereits am Tag nach Ihrer Operation dürfen Sie in der Regel wieder aufstehen und sich im Zimmer bewegen. Um die Schmerzen gering zu halten, sollten Sie jedoch die ersten Tage möglichst mit erhöhtem Oberkörper im Bett verbringen.

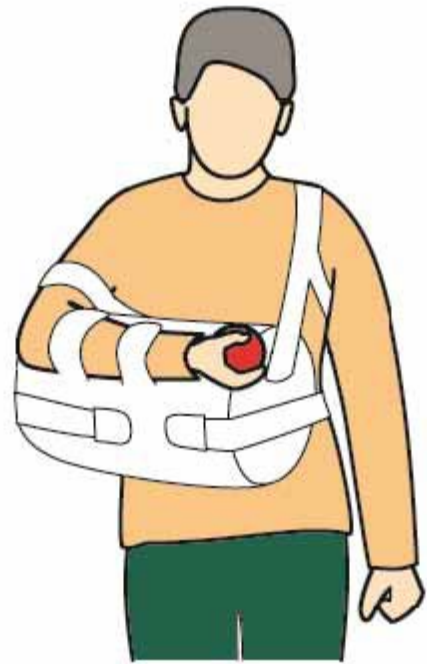
Die in die Wunden eingelegten Schläuche (Drainagen) werden am zweiten oder dritten Tag nach der Operation wieder entfernt. Außerdem können eine weitere Röntgenkontrolle oder Blutuntersuchungen folgen.

Nach der Operation werden Sie von Krankengymnasten dabei unterstützt möglichst schnell eine gute Beweglichkeit zu erlangen. Die genauen Zeitpunkte legt ihr behandelnder AGILON-Arzt in Abhängigkeit der Operation und Ihrem Zustand fest.

Bereits nach etwa zwei oder drei Tagen werden Ihre Therapeuten mit der Bewegung des künstlichen Schultergelenks beginnen. Der Bewegungsumfang kann so kontinuierlich erweitert werden. In den ersten zwei Wochen werden hauptsächlich passive Krankengymnastikübungen durchgeführt. Ihr Therapeut wird mit Ihrer Schulter Übungen durchführen, um eine gute Beweglichkeit zu erreichen und die Muskulatur zu stärken, um die Schulter zu stabilisieren. Ihnen werden auch Übungen gezeigt, die Sie selbstständig durchführen können. Meistens wird diese physiotherapeutische Behandlung ambulant durchgeführt.

Zwischen der dritten und der sechsten Woche werden zunehmend aktiv assistierte Aufbau- und Mobilisierungsübungen unter Anleitung durchgeführt. Ab der siebten Woche wird Ihnen die Schiene abgenommen, sodass der Bewegungsumfang gesteigert wird.

Ab der achten Woche wird die dynamische Beübung noch einmal gesteigert (Beispielsweise durch den vorsichtigen Einsatz eines Therabandes).



Zurück im Alltag

Nach der Operation wird es Ihnen von Tag zu Tag leichter Fallen sich zu bewegen. Dennoch sind die ersten Tage beschwerlich. Wenn Sie nach Hause kommen benötigen Sie in der ersten Zeit sicher Hilfe für den Haushalt und beim Einkaufen.

Allgemein sollten Sie Überlastungen unbedingt vermeiden:

- ruckartige Bewegungen
- hohe Gewichtsbelastungen
- Anheben von Gewichten mit gestrecktem Arm
- Arbeiten über Kopf
- minimieren Sie das Sturzrisiko (sollten Sie dennoch einen Unfall haben kontaktieren Sie unbedingt Ihren Arzt)

Die folgenden Abbildungen sollen Ihnen zeigen, worauf in den ersten Wochen nach der Operation im Alltag zu achten ist und wie Sie sich gelenkschonend richtig bewegen.

Schlafen

Um die Heilung Ihrer Schulter nicht zu gefährden, sollten Sie etwa in den ersten sechs Wochen nachts eine Schlinge tragen. Diese soll vermeiden, dass unkontrollierte Bewegungen beim Schlafen zu Schäden an den frisch angenähten Sehnen und Muskel führen. Liegen auf der operierten Schulter ist schmerzhaft, sodass die meisten Patienten Belastungen durch auf der Schulter schlafen von selbst vermeiden. Schädlich ist dies jedoch nicht.



Duschen

Zehn bis vierzehn Tage sollten Sie darauf achten, dass Ihre Wunde trocken bleibt. Zum Duschen und Baden sollten Sie daher spezielle Duschpflaster zum Schutz verwenden. Nachdem die Hautfäden entfernt wurden, sollte Ihre Wunde so weit verheilt sein, dass Sie problemlos wieder duschen und baden können. Die Verwendung von speziellen Pflastern ist dann nicht mehr nötig.



Haare waschen/föhnen

In der Zeit unmittelbar nach Ihrer Operation ist die Gelenkbeweglichkeit stark eingeschränkt. Zum Haare waschen und föhnen brauchen Sie daher Hilfe. Üben Sie sich in Geduld. Es wird zwei bis drei Monate dauern, bis Sie wieder selbst dazu in der Lage sind.

Zähne putzen

In den ersten Wochen nach der Operation ist es nicht möglich mit dem operierten Arm Zähne zu putzen. Ihr Bewegungsumfang wird dazu anfänglich nicht reichen und die ruckartigen Bewegungen sind schmerzhaft. Nutzen Sie daher Ihren gesunden Arm. Eine elektrische Zahnbürste kann das Zähneputzen deutlich erleichtern.



Einkaufen



Etwa acht Wochen lang sollten Sie den operierten Arm nicht mit zusätzlichem Gewicht belasten und keine Einkaufstaschen tragen. Um dennoch Ihre Einkäufe zu erledigen, können Sie sich mit einer Umhängetasche oder einem Rucksack behelfen. Nach den acht Wochen sollten Sie gegebenenfalls die Einkäufe in mehrere kleine Taschen aufteilen, um weiterhin das Gelenk nicht zu überlasten.

Toilette

In den ersten Wochen ist das Verdrehen des Arms nach innen nicht möglich. Es ist daher unmöglich mit dem operierten Arm das Gesäß zur Reinigung zu erreichen. Sie sollten daher Ihren gesunden Arm verwenden. Auch wenn dies anfänglich sehr ungewohnt und beschwerlich ist, sind Sie im Regelfall nicht auf fremde Hilfe angewiesen.

An- und Entkleiden

Verwenden Sie zum Anziehen von Hosen und Socken nach Möglichkeit nur den gesunden Arm. Es kann hilfreich sein nur Schuhe zu tragen, in die Sie mühelos hineinschlüpfen können und die beispielsweise einem Klettverschluss haben. Beim Anziehen von Jacken oder Hemden sollten Sie darauf achten, stets zuerst das Kleidungsstück über den operierten Arm zu ziehen und dann in den ande

ren Arm zu schlüpfen. Beim Entkleiden gehen Sie andersrum vor; zuerst der gesunde Arm und anschließend der operierte. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie über den Kopf ziehen müssen. Weite Kleidung, die vorne öffnet, ist am geeignetsten.



Autofahren

Solange Ihr Arm durch die getragene Schlinge in der Bewegung eingeschränkt ist, sollten Sie kein Auto fahren. Sie gefährden sich und andere Verkehrsteilnehmer. Im Falle eines Unfalles (verschuldet oder nicht) besteht kein Versicherungsschutz. In der Regel können sie etwa ab der siebten Woche nach der Operation wieder selbst fahren. Besprechen Sie dies am besten mit Ihrem Arzt und überprüfen Sie,

bevor Sie sich in den Straßenverkehr begeben, ob Sie tatsächlich über die erforderliche Beweglichkeit und Kraft verfügen.

Sexualität

In den ersten Wochen nach der Operation sollten Sie vorsichtig sein und das Schultergelenk nicht überlasten. Vermeiden Sie eine zu starke Beugung.



Übungen für zu Hause

Bleiben Sie auch mit Schultergelenkersatz in Bewegung. Gelenkschonende Sportarten, die mit geringem Kraftaufwand und gleichmäßigen Bewegungen verbunden sind, wie Gehen oder Radfahren, sind am geeignetsten. Etwa sechs bis acht Wochen nach der Operation ist Ihre Muskulatur wieder so weit gestärkt, dass sie Ihr Gelenk stabilisiert. Sie können den Arm zunehmend für die üblichen Alltagsaktivitäten einsetzen.

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, die Beweglichkeit Ihres neuen Schultergelenkes zu erhöhen und die Muskulatur zu stärken. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind und wie oft und mit wie vielen Wiederholungen Sie diese absolvieren sollten. Führen Sie die Bewegungen wie beschrieben aus und beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden haben.

1. Untere und hintere Gelenkkapsel

Führen Sie mit Hilfe der Gegenhand den operierten Arm nach vorne oben über den Kopf. Die Übung dehnt die untere und hintere Gelenkkapsel. Gehen Sie bis an die Schmerzgrenze, aber nicht über diese hinaus.



2. Vordere und hintere Gelenkkapsel



Legen Sie, bei seitlich angelegtem Oberarm und rechtwinkliger Beugung des Ellenbogens, Ihre Hand auf den Bauch. Führen Sie nun Ihre gestreckte Hand nach vorne vom Bauch weg, sodass die Fingerspitzen nach vorne zeigen, während der Oberarm weiterhin seitlich am Oberkörper anliegt. Führen Sie danach Ihre Hand wieder zurück zu Ihrem Bauch. Um die Übung korrekt auszuführen, kann es hilfreich sein, ein Papier oder ähnliches zwischen Oberkörper und Oberarm einzuklemmen. Sie dehnen mit dieser Übung die vordere und hintere Gelenkkapsel.

3. Unterarmmuskulatur

Nach der Operation sollten Sie damit beginnen, die Unterarmmuskulatur zu trainieren. Nehmen Sie sich dazu mehrmals täglich einen Handschwamm oder Gummiball und drücken Sie diesen wiederholt zusammen. Neben dem Muskelaufbau unterstützt diese Übung die Durchblutung des Arms und der Schulter und vermindert dadurch die Schwellung und fördert die Heilung.



4. Oberarmmuskulatur

Die Oberarmmuskulatur sollte ebenfalls zeitnah nach der Operation gestärkt werden. Beugen und strecken Sie den Ellenbogen dazu aktiv, während der Oberarm am Oberkörper anliegt.



5. Innen- und außendrehende Muskulatur



Um die innendrehende Muskulatur zu stärken, stellen Sie sich seitlich neben eine Wand oder Türcarge. Ihr Oberarm ist am Oberkörper angelegt. Der Ellenbogen ist rechtwinklig gebeugt. Die Finger der gestreckten Hand zeigen nach vorne. Die gestreckte Hand liegt mit ihrer Innenfläche an der Wand. Drücken Sie nun Ihre Hand vorsichtig gegen die Wand. Es sollte hierbei zu möglichst wenig Bewegung in allen Gelenken kommen. Achten Sie vor allem darauf, dass der Oberarm dabei ohne

Druck am Körper gehalten wird.

Für die außendrehende Muskulatur führen Sie die Übung äquivalent mit der Handaußenfläche durch, die Sie gegen die Wand drücken.

6. Armheben mit gebeugter Muskulatur

Wenn die Schultermuskulatur ausreichend das Schultergelenk stabilisiert, kann nach Absprache mit dynamischen aktiven Bewegungen des Schultergelenks begonnen werden. Legen Sie Ihren Oberarm an den Oberkörper, beugen Sie Ihr Ellenbogengelenk rechtwinklig, sodass Ihre ausgestreckten Finger nach vorne zeigen. Führen Sie nun bei gebeugten Ellenbogen den Arm nach vorne. Führen Sie die Bewegung so weit aus, wie es die Beweglichkeit des Gelenks zulässt.



Das seitliche Abspreizen ist für das Gelenk die maximale Belastung. Es sollte daher erst nach explizierter Absprache mit Ihrem Arzt mit Übungen begonnen werden, bei denen Sie den im Ellenbogen angewinkelten Arm nach außen führen. Das Eigengewicht des Arms ist ausreichend für diese Übungen.

7. Innen- und außendrehende Muskulatur

Nachdem ausreichende Stabilität wiederhergestellt ist, können Sie für zusätzliche Übungen ein Theraband mit geringer Zugstärke verwenden. Legen Sie das Theraband um eine Türklinke. Führen Sie den rechtwinklig gebeugten, angelegten Arm in gleichmäßiger Geschwindigkeit vom Bauch bis zur Körpermitte und zurück. Um die Übung korrekt auszuführen, ist es hilfreich ein Papier oder ähnliches zwischen Oberkörper und Oberarm einzuklemmen.



8. Innen- und außendrehende Muskulatur



Schlingen Sie das Theraband erneut um eine Türklinke und stellen Sie sich frontal vor die Tür. Führen Sie nun in der gleichen Haltung wie bei Übung 7 den Arm von der Körpermitte zum Bauch, sodass die maximale Spannung des Therabands vorm Bauch auftritt.

Ihr AGILON-Team ist bei Fragen gerne für Sie da und wünscht
Ihnen schnelle Genesung!