



Schulterstabilisierung

Vorbereitung und Nachsorge

Vor der Operation:

Denken Sie vor der Operation schon an die Zeit danach!

- Besorgen Sie sich rechtzeitig Arzt- und Physiotherapieterminen.
- Rasieren Sie sich eine Woche vor der Operation die Achselhaare.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie nach der Operation zuhause mit allem Notwendigen versorgt sind.

Informieren Sie Ihre Familie und Ihre Freunde, von denen Sie eventuell Hilfe benötigen.

- Haben Sie jemanden, der Sie in unser Krankenhaus bringt und wieder abholt?
- Haben Sie jemanden, der für Sie Einkäufe oder die Wäsche erledigt?

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber.

- Eine Schulteroperation kann für Sie eine lange Arbeitsunfähigkeit bedeuten.
- Gehören Überkopfarbeiten zu Ihrem Arbeitsalltag, so ist dies mit hoher Wahrscheinlichkeit frühestens 3 Monate nach der OP erst wieder möglich.
- Müssen Sie mit Auto zur Arbeit fahren, so ist dies frühestens 9 Wochen nach der OP wieder vertretbar.

Nach der Operation:

1. Phase - Ruhephase (1. – 6. Woche):

- Die ersten 6 Wochen gehören der Heilung und dem Bewegungserhalt.
- Wir empfehlen noch keine aktive Belastung des Schultergürtels.
- Gehen Sie zur Physiotherapie und lassen Sie Verspannungen und Blockierungen lösen, nutzen Sie täglich die Bewegungsschiene (falls vorhanden).
- Sie können die Orthese abnehmen und mit dem Arm leicht pendeln, wenn Ihnen das angenehm ist.
- Hierbei können Sie auch selbstständig mit einer Faszienrolle arbeiten.
- Sie können nach Entfernung der Fäden auch wieder im Bereich der Wunde duschen.

2. Phase - Bewegungsphase (7. + 8. Woche):

- Nun können Sie ganztägig ohne Orthese die Schulter wieder frei bewegen.
- Ihre genähte Kapsel hat noch keine optimale Festigkeit, also belasten Sie die Schulter nicht zu sehr. Ein Krafttraining sollte nicht stattfinden.

3. Phase - Beübungsphase (ab der 9. Woche):

- Nun beginnt das Training mit Theraband, wie im Übungsbogen beschrieben.
- Die Beübung der Kombination aus Arm heben und nach außen drehen sollte erst ganz am Ende der Beübung erfolgen.
- Schritt für Schritt sollten sich die Belastbarkeit und die Beweglichkeit der Schultern steigern.
- Bleiben Sie geduldig und positiv.



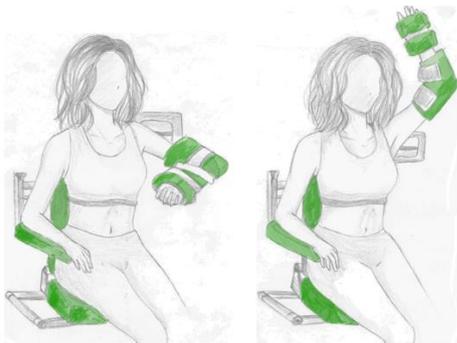


Schulterstabilisierung Heilphase ab der 1. Woche nach OP

Ab der 1. Woche dürfen Sie beginnen, die Beweglichkeit des Schultergelenkes passiv zu erhalten. Hier bietet sich eine passive Bewegungsschiene (CPM oder Schulterstuhl) an. Möglich ist ebenso die passive Bewegung durch den Physiotherapeuten.

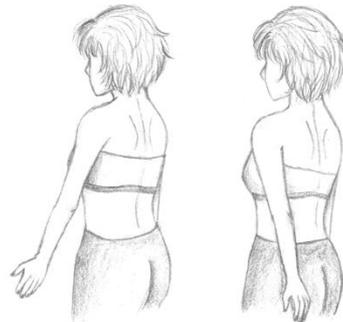
Das Abnehmen der Orthese zur körperlichen Hygiene oder zum Anziehen und Ausziehen ist erlaubt. Sie können auch leichte Pendelübungen ohne Orthese machen, dabei bitte nicht aktiv den Arm heben.

1. CPM-Schiene



Täglich passive Bewegung verhindert Verklebungen und Schultersteifheit.

2. Selbstständiges Pendeln



Sollte es Ihnen angenehm sein, können Sie für Pendelübungen die Orthese abnehmen.

3. Tragen der Orthese



Nach der OP 4 Wochen lang Tag und Nacht tragen, in der 5. und 6. Woche bitte nur noch tagsüber.

4. Entspannung und Faszientherapie



Um Verspannungen zu lösen, empfehlen wir manuelle Therapie oder Faszientherapie.

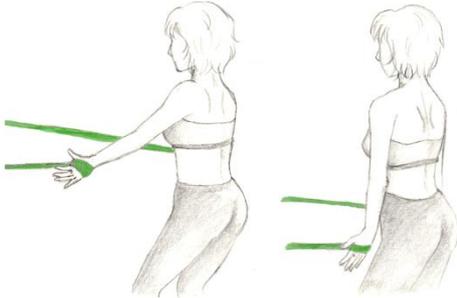
Bitte vermeiden Sie aktive Beübung der Schulter in den ersten 6 Wochen nach der OP.
Zum Thema Faszientherapie und Entspannung befragen Sie Ihren Physiotherapeuten.
Auch im Internet bekommen Sie gute Hinweise, z.B. zum Umgang mit einer Faszienrolle.



Schulterstabilisierung – Beübungsphase ab der 9. Woche nach OP

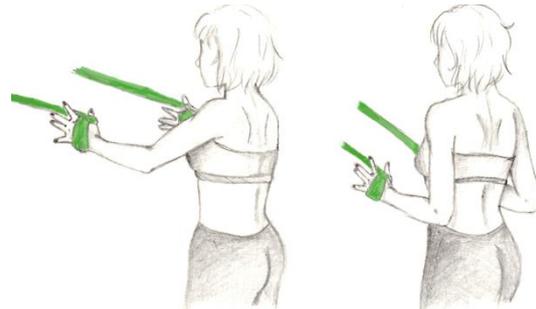
Ab der 9. Woche dürfen Sie beginnen, mit einem leichten Gummiband zu trainieren. Hierbei empfehlen wir fünf Minuten pro Übung, zweimal bis dreimal pro Woche. Denken Sie daran, die Übungen langsam und konzentriert durchzuführen.

1. Übung: Scapulothorakales Training



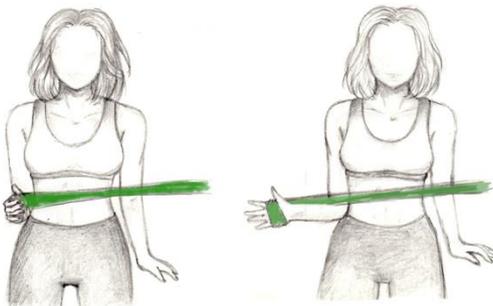
die Arme nach hinten ziehen –
dabei die Schulterblätter zusammenführen

Beübung der Bewegung des Schulterblattes



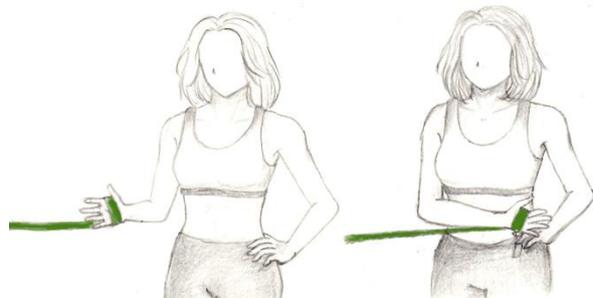
die Arme nach unten ziehen –
und wieder die Schulterblätter zusammenführen

2. Übung: Rotatorenmanschettentraining



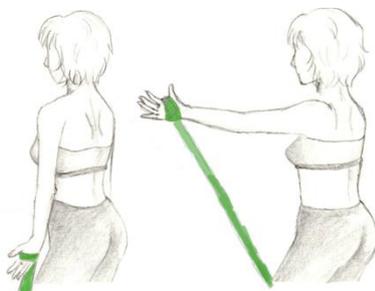
den Ellenbogen fest am Körper –
nun von innen nach außen rotieren

Beübung der Rotation der Schultern im Schultergelenk



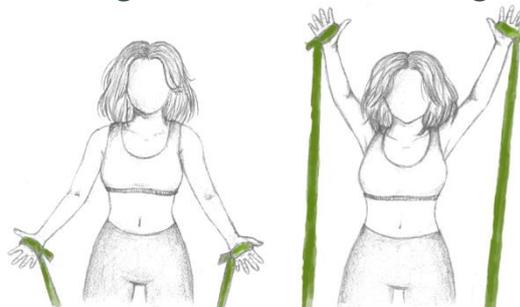
den Ellenbogen fest am Körper –
nun von außen nach innen rotieren

3. Übung: ab dem 6. Monat nach der Operation



die Arme nach vorn und oben heben –
am höchsten Punkt kurz halten

Beübung des Hebens des Schultergürtels



die Arme seitlich heben –
am höchsten Punkt kurz halten

**Blieben Sie geduldig und trainieren Sie fleißig.
Wir wünschen Ihnen gute Besserung und optimale Erfolge.**