



Liebe Patientin, lieber Patient,

für die Zeit nach Ihrer Operation bzw. **Implantation eines künstlichen Schultergelenks** haben wir für Sie Informationen zusammen gestellt - als Hilfestellung für Bewegungen im Alltag.

Weitere Fragen besprechen Sie bitte mit Ihrem Therapeuten¹, z.B. bei Bedarf über die Versorgung mit Hilfsmitteln.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

das Team der Physiotherapie

Implantation eines künstlichen Schultergelenks

Informationen für Patienten

Hilfestellung bei Alltagsproblemen

Bitte denken Sie daran, dass es nach der Operation zu Einschränkungen in ihrem Alltag kommen kann. Klären Sie mit der Krankenkasse nötige Hilfen in Bezug auf ihren Haushalt und sonstige Unterstützung wie z.B. Körperpflege.

Die Orthesenversorgung

Zur Entlastung der operierten Struktur, ist das Tragen eines Thoraxabduktionskissens oder einer Armschlinge (Gilchrist) für 6 Wochen unerlässlich.



Anlegen eines Gilchristverbandes

1. Patient sitzt. Den betroffenen Arm mit dem gesunden Arm in die Armschlinge legen. Auf die Handhaltung **(A)** achten, und den Ellenbogen **(B)** in die Aussparung legen.
2. Den Verband über die betroffene Schulter, dann hinter dem Hals auf die gegenüberliegende Seite führen. Achten sie darauf dass die Schulter **(C)** in der Schlinge bequem eingefasst ist.
3. Das Ende der Schlinge unter dem Unterarm **(D)** durchführen, und dann oben **(E)** befestigen, so dass der Ellenbogen etwa 90° gebeugt ist.
4. Patient steht. Nehmen Sie das lose Ende und legen es auf die Tischplatte. Danach drehen sie sich einmal um Ihre eigene Achse zur operierten Seite hin.
5. Greifen sie nun das Ende und führen es zwischen Oberkörper und Oberarm **(F)** hindurch.

6. Jetzt legen Sie den Gilchrist um den Oberarm herum und lassen ihn hinter dem Körper auf die gegenüberliegende Seite nach vorne **(G)** auslaufen.

Physiotherapeutischer Nachbehandlungsplan

Ihr Physiotherapeut gibt Ihnen vor der Entlassung einen ausführlichen Nachbehandlungsplan für die Kollegen in der Praxis vor Ort und der Reha-Klinik (6 Wochen nach OP) mit.

Die Zeit vor der Reha

- Zur Entstauung des Armes lagern Sie diesen erhöht auf einem Kissen.
- Vermeiden Sie die Mitbenutzung ihres operierten Armes bei der Körperpflege und im Haushalt.
- Heben Sie auch keine schweren Gewichte mit Ihrem gesundem Arm
- Tägliche Spaziergänge fördern Ihr Wohlbefinden.
- Autofahren ist leider verboten

Der Abschluss der passiven Phase endet nach 6 Wochen mit einem ärztlichen Kontrolltermin in unserer Schultersprechstunde. (0931-803 15 00 Poliklinik)

Die Zeit nach der Reha

Heben und Tragen:

Achten Sie im Alltag darauf, dass Sie Gewichte (z.B. Wäschekorb) körpernah und rückengerecht anheben und tragen.

Sport

Mit einem künstlichen Schultergelenk müssen Sie nicht auf Sport verzichten.

Durch gezielte und angepasste Beanspruchung der Schulter erreichen Sie eine guten Muskelaufbau und eine Verbesserung der Beweglichkeit. Achten Sie dabei auf eine langsame Steigerung der Belastung. Sobald Schmerzen auftreten, sollten Sie Ihr Training unterbrechen.

Alle Sportarten, die eine kontinuierliche Bewegung der Schulter anstatt ständig wechselnder Spitzenbelastungen erfordern, sind grundsätzlich günstig. Generell besser ist es, eine Sportart weiter zu betreiben, die Sie vor der Operation schon kannten, als eine neue zu erlernen.

Das Autofahren

- Als Beifahrer können Sie sofort wieder am Straßenverkehr teilnehmen, vermeiden sie aber vorerst lange Autofahrten
- Selbst fahren können Sie, wenn Sie keine Beschwerden mehr haben, aber frühestens ab der 7. Woche nach der Operation.

Sollten Sie unsicher sein oder weitere Fragen haben, freuen wir uns auf Ihren Anruf!

Bei Rückfragen Tel.:

09 31/8 03 16 20 (AB)

16 01 (7:30 – 8:00 Uhr oder 11:30 – 12:00 Uhr)

Therapeut/in:
