



Schulterprothese – anatomische TEP

Vorbereitung und Nachbehandlung

Vor der Operation:

Denken Sie vor der Operation schon an die Zeit danach!

- Besorgen Sie sich rechtzeitig Arzt- und Physiotherapieterminen.
- Rechnen Sie mit einem stationären Aufenthalt von ca. 7 Tagen.
- Rasieren Sie sich eine Woche vor der Operation die Achselhaare.
- Eine Reha-Maßnahme erfolgt in der Regel 6 Wochen nach der OP und dauert 3 Wochen.
- 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.
- Gehen Sie zur Physiotherapie und lassen Sie Verspannungen und Blockierungen lösen.
- Sie können die Orthese kurz abnehmen, wenn Ihnen das angenehm ist.
- Sie können auch selbstständig mit einer Faszienrolle arbeiten.
- Sie können nach Entfernung der Fäden auch wieder im Bereich der Wunde duschen.

2. Phase - Bewegungsphase (ab der 7. Woche):

- Nun können Sie ganztägig ohne Orthese die Schulter wieder frei bewegen.
- Nun beginnt das Training mit Theraband, wie im Übungsbogen beschrieben.
- Schritt für Schritt sollten sich die Belastbarkeit und die Beweglichkeit der Schultern steigern.
- Sollten Sie eine Reha-Maßnahme wahrnehmen, erfolgt der weitere Belastungsaufbau des Schultergürtels durch das dortige Fachpersonal.
- Sollten Sie keine Reha-Maßnahme wahrnehmen, so empfehlen wir weiterhin eine ambulante Physiotherapie.
- Zusätzlich können Sie selbstständig Faszientherapie und aktive Beübung mit dem Theraband durchführen.



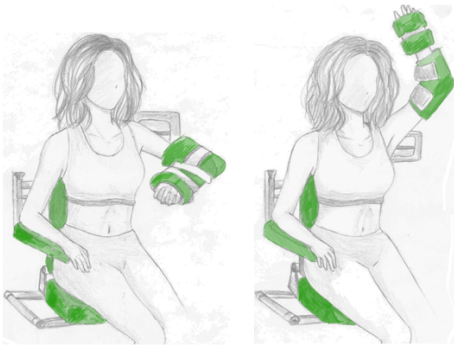
Schulterprothese – anatomische TEP

Heilphase 1. - 6. Woche nach OP

Ab der 1. Woche dürfen Sie beginnen, die Beweglichkeit des Schultergelenkes passiv zu beüben. Hierbei ist Ihnen unsere Physioabteilung auf Station behilflich.

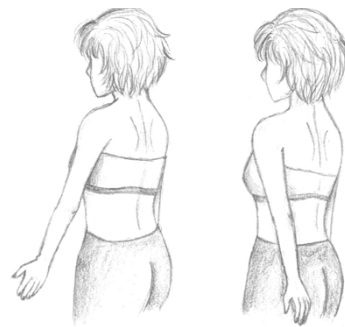
Das Abnehmen der Orthese zur körperlichen Hygiene oder zum An- und Ausziehen ist erlaubt. Sie können ab der 4. Woche auch selbstständig Bewegungsübungen ohne Orthese machen, dabei bitte keinen zusätzlichen Widerstand benutzen.

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 sollte die Orthese für 4 Wochen ganztags und 6 Wochen nachts getragen werden.

4. Entspannung und Faszientherapie



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

Bitte vermeiden Sie in den ersten 6 Wochen nach der OP aktive Beübung der Schulter gegen einen Widerstand (z.B. Gewicht oder Theraband).

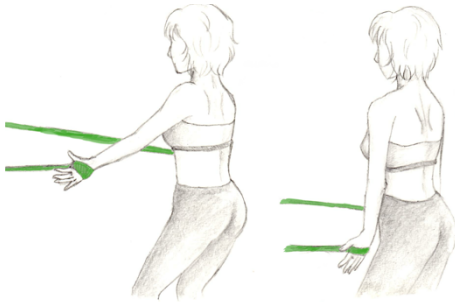
Zum Thema Faszientherapie und Entspannung befragen Sie Ihren Physiotherapeuten. Auch im Internet bekommen Sie gute Hinweise z.B. zum Umgang mit einer Faszienrolle.



Schulterprothese – anatomische TEP Beübungsphase ab der 7. Woche nach OP

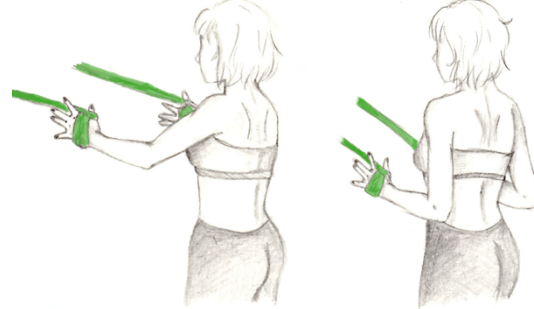
Ab der 7. Woche oder nach Ihrer Reha-Maßnahme dürfen Sie beginnen, mit einem leichten Gummiband zu trainieren. Hierbei empfehlen wir fünf Minuten pro Übung, zweimal pro Woche. Denken Sie daran, die Übungen langsam und konzentriert durchzuführen.

1. Übung: Scapulothorakales Training



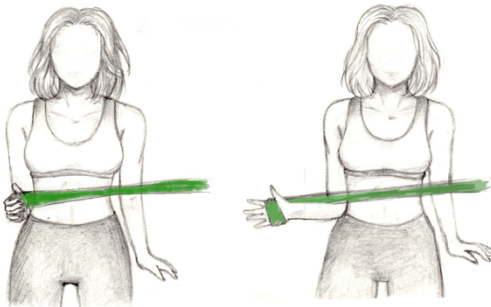
die Arme nach hinten ziehen -
dabei die Schulterblätter zusammenführen

Beübung der Bewegung des Schulterblattes



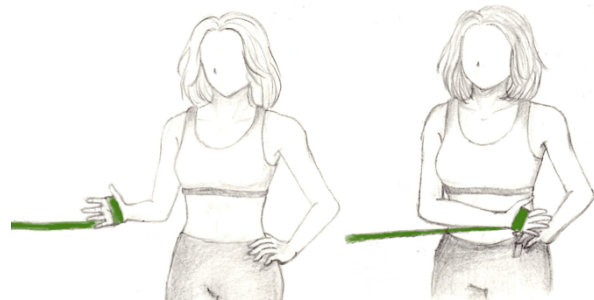
die Arme nach unten ziehen -
und wieder die Schulterblätter zusammenführen

2. Übung: Rotatorenmanschettentraining



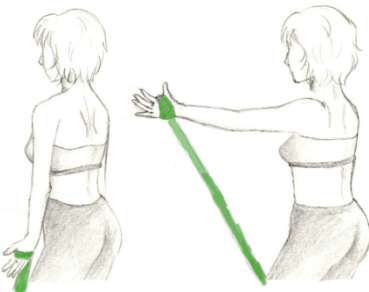
den Ellenbogen fest am Körper -
nun von innen nach außen rotieren

Beübung der Rotation der Schultern im Schultergelenk



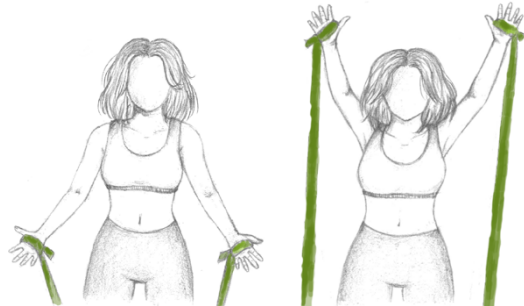
den Ellenbogen fest am Körper -
nun von außen nach innen rotieren

3. Übung: ab der 9. Woche 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.