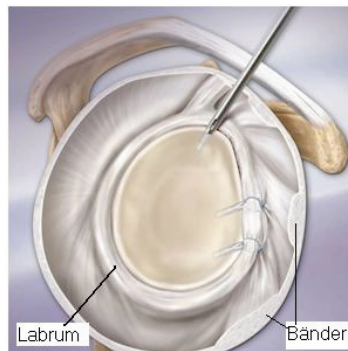


Nachbehandlung nach Stabilisierungsoperation bei Vorderer Schulterinstabilität

Das große Schultergelenk wird vor allem durch das Labrum („Schultermeniskus“) und die Bänder stabilisiert. Um erneute Luxationen zu vermeiden werden Labrum und Bänder an der Schulterpfanne arthroskopisch befestigt. Dazu werden kleine Anker aus Milchsäure eingebracht, an deren Enden sich Fäden befinden.

Nach der Operation müssen die Weichteile an die Pfanne anwachsen. Deswegen ist die Schulter für einige Wochen nur vermindert belastbar. Bei zu früher Mobilisierung der Schulter besteht die Gefahr, dass der befestigte Labrum-Kapselkomplex wieder abreißt.



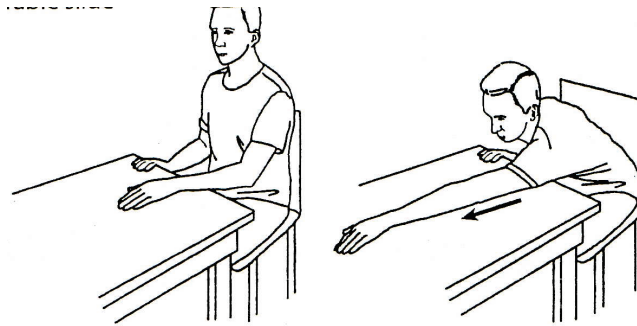
Nach der Operation tragen Sie 3 Wochen lang Tag und Nacht eine Fixierungsbandage. Die Schlaufen um den Oberarm und den Unterarm sollten nicht zu fest zugezogen werden, damit es nicht zu einer Stauung des Blutflusses kommt. Ab dem Op-Tag sollten Sie aktiv die Hand bewegen, damit die Durchblutung gebessert wird. Sie können den Fixierungsverband zum Duschen und Waschen und tagsüber auch stundenweise abnehmen, solange Sie den Arm nur hängen lassen. Der Ellbogen muss täglich mehrfach gestreckt werden. Deswegen sollten Sie die Schlaufe um den Unterarm mehrfach täglich öffnen. Bitte schließen Sie die Schlaufe um den Unterarm nachts. Sie können mit geöffneter Unterarmschlaufe auch Schreiben und leichtere Arbeiten durchführen, sollten jedoch nicht über den Unterarm nach außen drehen.

Der weiterbehandelnde Arzt wird ca alle 3 - 4 Tage Wundkontrollen durchführen. Die Fäden werden nach ca 12 Tagen entfernt. Bitte suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf, wenn Rötung, Schwellung, erhöhte Temperatur, Dauerschmerz, abnehmende Beweglichkeit auftreten.

Kühlen Sie die operierte Schulter in der ersten Woche nach der Operation mehrfach am Tag. Es genügt dazu, kaltes Wasser (und nach Möglichkeit Eiswürfel) in eine Plastiktüte zu füllen, diese zu verknoten und auf die Schulter zu legen. Icepacks sind nicht notwendig. (Sie sollten die Schulter kühlen und nicht „einfrieren“.)

Vermeiden Sie in den ersten drei Wochen **Wärmeeinwirkung** (keine Sauna, keine übermäßige Sonnenbestrahlung), da es sonst zu einer Schwellung kommen kann. Sie sollten bis zum Entfernen der Fäden möglichst kein Wasser auf die Wunde bringen, da sonst Infektionsgefahr besteht. Sie können zum Duschen in dieser Zeit wasserdichtes Pflaster verwenden, sollten dieses jedoch nach dem Duschen wieder gegen ein luftdurchlässiges Pflaster austauschen, um die Wundheilung nicht zu stören.

Ab der dritten Woche nach der Operation können Sie den Fixierungsverband tagsüber ablegen und aktiv bewegen, jedoch keine Gewichte heben. Sie können jetzt z. B. leichte Tätigkeiten im Haushalt in Tischhöhe durchführen, Auto fahren. Sie können ab jetzt auch den Arm auf dem Tisch im schmerzfreien Bereich gleiten lassen. Kein Krafteinsatz, kein intensiver Zug, kein intensiver Druck mit dem operierten Arm bis Ende 12. Woche. Vorsicht beim Ankleiden (z.B. Hosen hochziehen, Hemd anziehen).

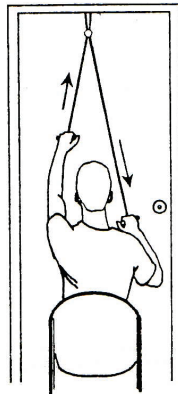


Den Fixierungsverband sollten Sie jedoch in der **4.-6 Woche** noch nachts tragen.

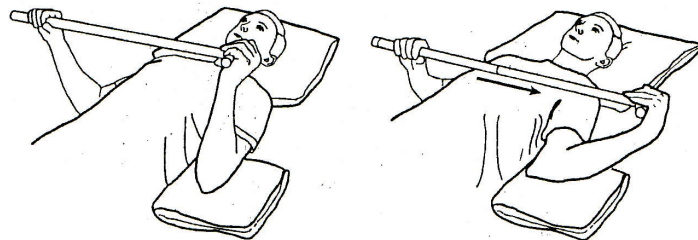
Eine Kontrolluntersuchung bei uns ist eventuell nach ca **3 Wochen** vereinbart.

Sie können die Therapie mit dem **Seilzug** in der **sechsten** Woche nach der Operation beginnen. Hängen Sie mit dem gesunden Arm den Seilzug in eine Türe. Bitte sorgen Sie dafür, dass die Tür während der Übungen nicht aus Versehen geöffnet werden kann. Ziehen Sie mit dem gesunden Arm den operierten Arm sanft nach vorne oben – nur im schmerzfreien Bereich. Es darf mit dem operierten Arm keine Kraft ausgeübt werden. Halten Sie ihn 10 Sekunden oben, danach langsam wieder absenken lassen, und dies zehnmal wiederholen, dreimal am Tag.

Beenden Sie die Übung falls Schmerzen auftreten.



Sie können ab jetzt auch den operierten Arm mit einem Stock sanft nach außen drehen (kein Krafteinsatz am operierten Arm!) .Am Ende der 12. Woche sollten 80% der Außenrotation der normalen Gegenseite erreicht sein.



Ab der **13. Woche** kann leichtes Krafttraining durchgeführt werden. Es besteht normale körperliche Belastbarkeit und Arbeitsfähigkeit für leichte Arbeit. Sie können auch wieder mit dem Schwimmen beginnen. Training mit einem elastischen Band (z.B. Theraband) kann begonnen werden (4 Übungen: Innenrotation, Außenrotation, Bizeps, „Einarmrudern“) beginnend mit dem leichtesten Theraband

Schwerere Gewichte sollten frühestens ab dem **5. Monat** nach Operation gehoben werden. Ab dem 7.Monat kann Risikosport (Basketball, Handball usw) wieder durchgeführt werden.