

Physiotherapie nach einer Schulteroperation



Ambulante Physiotherapie

Tel. 02162 96 - 6232

Das Team der Physiotherapie



Von links nach rechts: Dirk Ostermann, Robert Steenman (Leitung), Sabine Gottschalk, Peter Görtz, Anke Frentzen (stellvertretende Leitung), Regine Hoster, Manuela Siemons, Arjan van't Hof, Yannick Broich

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die folgende Broschüre informiert Sie über Ihre physiotherapeutische Behandlung in der LVR-Klinik für Orthopädie Viersen und gibt Ihnen einen kurzen Einblick in die pflegerische und ärztliche Nachsorge. Wir sind auch zur ambulanten Therapie nach Ihrem Krankenhausaufenthalt für Sie da. Sie erreichen uns montags bis freitags in der Zeit von 8.00 Uhr bis 16.30 Uhr unter Tel 021 62 966 - 232 oder -229.

Die Pflege

Die Krankenschwestern und -pfleger Ihrer Station überwachen in erster Linie Ihre Vitalzeichen (Puls, Blutdruck und Körpertemperatur). Des Weiteren kümmern sie sich um die primäre Versorgung Ihrer Operationswunde und helfen Ihnen, falls nötig, in den ersten Tagen bei Ihren täglichen Verrichtungen wie An- und Ausziehen, Waschen etc. Vom Team Ihrer Station erhalten Sie auch die von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verordneten Medikamente. Sollten Sie trotz Schmerzmittel weiterhin Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal.

Der ärztliche Dienst

Ärztinnen und Ärzte untersuchen Sie bei Ihrer Aufnahme und informieren Sie über Ablauf und Risiken einer Operation. Nach der Operation berichten sie Ihnen über deren Verlauf und überwachen Ihren Genesungsprozess. Täglich kommt eine Ärztin oder ein Arzt zur Visite und fragt nach Ihrem Wohlergehen. Eventuelle Fragen, die die Pflegekräfte nicht beantworten konnten, können Sie bei der Visite stellen.

Die Physiotherapie

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten begleiten Sie bei der Nachsorge direkt im Anschluss an Ihre Operation. Sie helfen Ihnen, nach der Operation wieder beweglich und kräftig zu werden. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über nützliche Übungen sowie Tipps und Tricks, die Sie auch zu Hause beachten und ggf. durchführen sollten.

Ablauf der Physiotherapeutischen Behandlung

Sie erhalten ab dem Tag nach der Operation bis zum Tag vor Ihrer Entlassung täglich Krankengymnastik. Am ersten Tag wird die Therapeutin bzw. der Therapeut die operierte Schulter passiv bewegen und Ihnen erste leichte Bewegungsübungen zeigen.

Schulterstuhl

Der Schulterstuhl ist ein Übungsgerät, das individuell auf Sie eingestellt wird und auf dem Ihre Schulter mindestens zweimal täglich schmerzfrei bewegt wird. Das verbessert die Durchblutung und Beweglichkeit Ihrer Schulter.



Hinweise zu Bewegungsübungen nach Schulteroperationen

Nach einer Operation kann die Beweglichkeit Ihrer Schulter noch eingeschränkt sein. Der folgende Teil dieser Broschüre zeigt Ihnen die verschiedenen Übungen, die Ihnen helfen die Beweglichkeit wieder herzustellen. Die Übungen sind ihrer Schwierigkeit nach geordnet, das heißt, die ersten Übungen können Sie schon am Tag nach der Operation durchführen. Generell gilt: Die Übungen nur so intensiv durchführen, dass keine zunehmenden Schmerzen verursacht werden! Während Sie die Bewegungen durchführen, kann ein leichter Schmerz auftreten, der aber nach Abschluss der Übung sofort abklingen muss, sonst ist die Intensität der Belastung noch zu groß.

Übungen in den ersten Tagen nach der OP

Unterstütztes Armheben

Heben Sie den operierten Arm mit Hilfe des nicht operierten Arms über den Kopf, soweit das schmerzfrei möglich ist. Beim Herunterbewegen drücken Sie den operierten Arm aktiv nach unten gegen den nicht operierten Arm. Dieser sollte nur langsam nachgeben. Führen Sie diese Übung in Rückenlage durch.



Nackengriff

Verschränken Sie die Hände ineinander und heben den operierten Arm mit Hilfe des nicht operierten Arms über den Kopf und von da aus in den Nacken. Diese Übung können Sie zu Beginn in Rückenlage, später auch sitzend oder stehend durchführen.



Schulterkreisen nach hinten

Ziehen Sie beide Schultern gleichzeitig erst zu den Ohren hoch und dann nach hinten unten in Richtung Wirbelsäule.



Schürzengriff

Versuchen Sie die Hände hinter dem Rücken zu verschränken.

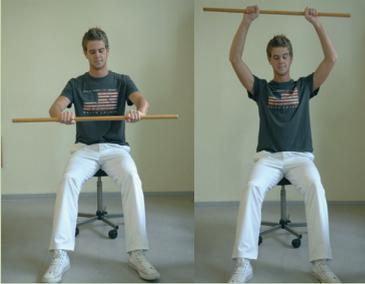


Legen Sie am Bettende beide Arme auf die Stange, ohne sich mit den Händen festzuhalten. Dann beugen Sie sich langsam vorne über, bis Sie die Arme soweit ausgestreckt haben, wie Sie das schmerzfrei schaffen. Wenn Sie dabei einen leichten Druck ausüben, wird es etwas besser gehen.

Beim wieder Aufrichten drücken Sie sich ebenfalls leicht ab. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal. Diese Übung kann man auch alternativ an einem Stuhl mit hoher Rückenlehne oder einer Fensterbank ausführen.

Folgende Übungen können sie nach Ihrer Entlassung zu Hause durchführen

Für die Übungen mit Stab benötigen Sie einen etwa 1 Meter langen Stab, ein Besenstiel ist auch möglich.



Stab parallel anheben

Heben Sie den Stab mit beiden Händen über den Kopf und bewegen Sie die Arme langsam auf und ab.

Strecken zur Decke

Heben Sie den Stab mit beiden Händen über den Kopf und strecken dann beide Arme im Wechsel weit nach oben hinaus.



Schulterblatt einziehen



Heben Sie den Stab nach vorne an bis Sie ihn etwa in Brusthöhe halten. Jetzt ziehen Sie die Schultern nach hinten, so dass sich die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule bewegen. Achten Sie darauf, die Schultern nicht hochzuziehen! Anschließend schieben Sie die Schultern wieder nach vorn. Wiederholen Sie die Übung mehrfach.

Schulterkreisen

Nehmen Sie den Stab in beide Hände und heben ihn auf Brusthöhe an, dann ziehen Sie beide Schultern gleichzeitig erst zu den Ohren hoch und dann nach hinten unten in Richtung Wirbelsäule. Lassen Sie Ihre Schultern mehrmals hintereinander kreisen.

Isometrische Kraftübung

Halten Sie den Stab auf Brusthöhe vor dem Körper. Zuerst drücken Sie den Stab mit maximaler Kraft zusammen, dann ziehen Sie den Stab mit maximaler Kraft auseinander. Bei beiden Übungen sollten sich Ihre Hände nicht bewegen. Halten Sie die Spannung jeweils für ca. drei Atemzüge.



Schürzengriff

Nehmen Sie den Stab hinter dem Rücken in beide Hände und versuchen Sie entlang des Stabes mit den Händen immer näher zusammenzukommen bis sie sich berühren. Danach schieben Sie die Hände langsam wieder auseinander.



Stab nach hinten

Nehmen Sie den Stab hinter dem Rücken in beide Hände und drücken ihn soweit Sie können vom Körper weg. Achten Sie bei dieser Übung darauf, aufrecht sitzen zu bleiben.

Druck: Ergotherapie Medien und Druck der LVR-Klinik Viersen

LVR-Klinik für Orthopädie Viersen
Horionstraße 2, 41749 Viersen
Tel.: 0 21 62 966 - 0, Fax 02162 966 - 327
orthopaedie.viersen@lvr.de, www.orthopaedie-viersen.lvr.de