



Liebe Patientin, lieber Patient!

Sie mussten sich vor kurzem einer Operation am Schultergelenk unterziehen oder Ihnen steht ein solcher Eingriff bevor? Dann möchten wir Ihnen hier einige Tipps und Hinweise geben, wie Sie sich nach einer, meist arthroskopischen, Operation verhalten können, um die Genesung zu beschleunigen.

Die arthroskopische- oder "Schlüsselloch"-Methode ist in der Regel sehr schonende Operationstechnik. Sie kommt meist bei sogenannten "Kalkschultern" (Tendinitis calcarea), Schleimbeutel- und Sehnenentzündungen zum Einsatz. Häufig handelt es sich bei den betroffenen Sehnen um die des *Musculus supraspinatus* und – *infraspinatus*. Es können aber auch von Fall zu Fall andere Strukturen betroffen sein, sowie der Schleimbeutel (Bursa). Meist ist die Schulter noch einige Tage nach einer solchen Operation schmerzhaft und empfindlich und wird daher mit einem speziellen Kissen oder einer Bandage ruhig gestellt. Hier ist es völlig komplikationslos, sogar empfehlenswert wenn Sie die nicht mitbetroffene Hand mehrmals täglich aus der Bandage herausnehmen und einige Übungen mit den Fingern machen. Sie können z.B. die Hand kräftig zur Faust ballen und öffnen, die Fingerspitzen aneinander tippen und "Klavier" mit den Fingern spielen. Diese Aktivitäten pumpen Flüssigkeit aus dem Arm heraus und lassen ihn abschwellen. Außerdem wird die Durchblutung und der Stoffwechsel im ganzen Arm gesteigert. Sobald Sie das OK vom Operateur erhalten haben die Schulter zu bewegen, sollten Sie mit einem gewissenhaften Übungsprogramm auch regelmäßig selber üben. Die Schulter ist ein Gelenk mit hoher Beweglichkeit, daher kommt es bereits nach kurzer Ruhigstellung zu teilweise starken Bewegungseinschränkungen. Je gewissenhafter Sie mitarbeiten, desto geringer werden die Einschränkungen ausfallen. Bitte beachten Sie hierbei jedoch, dass die Schulter die ersten Wochen nach einem Eingriff noch nicht so belastbar ist wie vorher, auch wenn Sie bereits früh beschwerdefrei sind und den Eindruck haben, alles wieder ohne Probleme durchführen zu können. Gönnen Sie Ihrer Schulter die Zeit die eine ordentliche Regeneration benötigt. Die kann sich im Einzelfall auch schon einmal bis zu drei oder mehr Monate hinziehen. Geben Sie acht bei Bewegungen die über die Horizontale hinausgehen und tragen Sie solange auch keine schweren Lasten. Die Fäden der Wundnaht (meist 2-3) werden in der Regel um den 10. Tag nach der Operation gezogen. Bis dahin sollten Sie die Stellen nicht nass werden lassen und beim Duschen gut aufpassen.

Ihr Therapiezentrum Bennisgen - Spezialisten für die Schulter