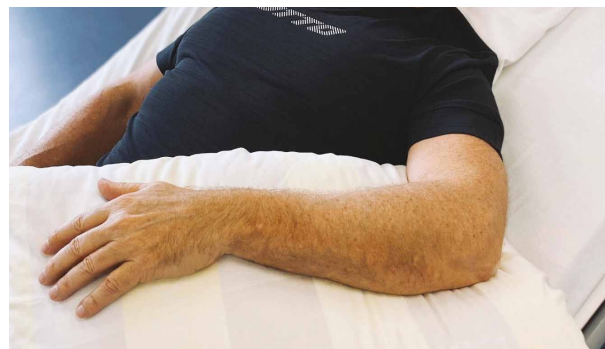


So verhalten Sie sich nach einer Schulter-OP richtig

Physiotherapie
Sekretariat
Zentrale +41 56 486 21 11
Direkt +41 56 486 39 93
move@ksb.ch

Liebe Patientin, lieber Patient

Nach einer Operation an der Schulter gibt es einiges zu beachten. Dieses Merkblatt soll Ihnen dabei helfen. Die Abwechslung zwischen Bewegung und Ruhezeiten ist abhängig von Ihrem Schmerz- und Schwellungszustand. Bewegung ist wichtig, um Ihren Stoffwechsel bei der Wundheilung zu unterstützen. Über Ihre Belastungsfähigkeit werden Sie von der Physiotherapie und dem Ärzteteam instruiert.



Hochlagern

Alltag

Für den Alltag haben wir Ihnen die wichtigsten Tipps zusammengefasst.

- **Vermeiden Sie grosse Belastungen**
Stützen Sie sich in der ersten Zeit nicht mit dem betroffenen Arm ab, z. B. beim Aufsitzen vom Bett.
- **Anziehen**
Beim Anziehen zuerst mit dem betroffenen Arm einfädeln, beim Abziehen den betroffenen Arm zum Schluss ausfädeln.
- **Kleidung**
Falls Sie sich selbst versorgen müssen, sind weite und dehbare Oberteile empfehlenswert.
- **Körperpflege**
Beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne, um sich unter der Achsel zu waschen oder zu duschen.

Haben Sie noch Fragen?

Gerne stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Physiotherapie zur Verfügung.

Übungen

Um Ihre Genesung zu unterstützen können Sie folgende Übungen ausführen.

Schmerzen und Schwellung können nach den Übungen auftreten. Diese sollten aber innerhalb von 24 Stunden nach der Übung abklingen. Fall dies nicht der Fall ist, passen Sie Umfang oder Dosierung der Übung an.

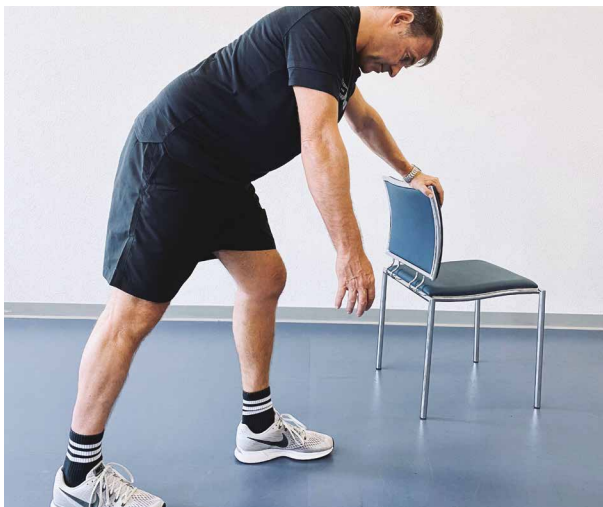
Versuchen Sie die Übungen 20 x à 3 Serien durchzuführen, machen Sie dazwischen eine Pause von 30-60 Sekunden. Es ist immer ein früherer Abbruch möglich. Nach einer kurzen Pause versuchen Sie die Übung fortzusetzen. Wichtig ist, dass Sie die Übungen mehrmals täglich wiederholen, damit sich Ihr Körper an die Belastung gewöhnt.

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihr KSB-Physioteam!

1

Pendeln

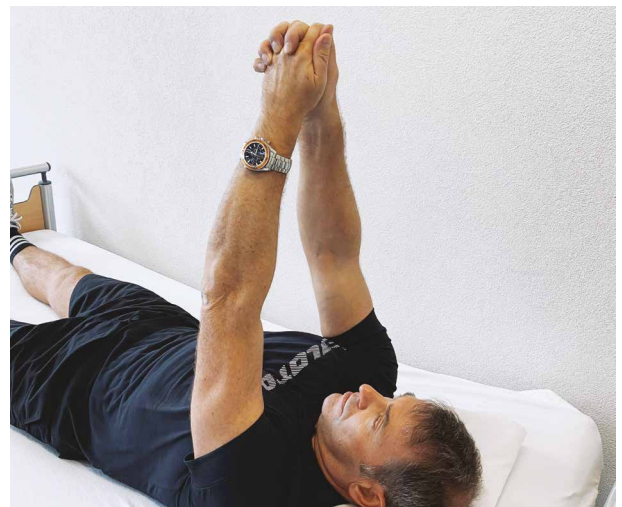
Beugen Sie sich aus dem Oberkörper nach vorne und lassen den Arm locker hängen. Wiederholen Sie die Bewegung aus dem Rumpf oder pendeln Sie vorsichtig mit den Armen (kreisen).



2

Schulterbeweglichkeit

Legen Sie sich flach hin. Strecken Sie die Hände zur Decke. Die betroffene Seite wird dabei von der anderen Seite unterstützt. Die Ellbogen dabei möglichst gestreckt halten.



3

Pumpen

Halten Sie den Unterarm nahe am Körper und bilden eine Faust, strecken Sie dann den Ellbogen und spreizen die Finger.



4

Haltungsübung

Machen Sie Ihren Rücken ganz rund, lassen Sie die Arme dabei ganz locker. Strecken Sie sich dann im Rücken und ziehen die Schulterblätter hinten zusammen.

