

Sehr geehrte Patientin!

Ihre Operation liegt hinter Ihnen und wir möchten Sie mit Informationen und physiotherapeutischen Maßnahmen unterstützen. Die physiotherapeutische Behandlung hat zum Ziel, die Beweglichkeit im Arm zu erhalten und die Schonung der Wunden bis zur Heilung sicherzustellen.

Die Empfehlungen in dieser Broschüre sollen Sie vor allem in den ersten Wochen nach der Operation bei Ihrem Genesungsprozess unterstützen.

Aktives Bewegen des Armes ist von Beginn an im schmerzfreien Bereich erlaubt und soll schrittweise gesteigert werden bis die volle Beweglichkeit im Schultergelenk vorhanden ist.

Verzichten Sie auf einengenden Schmuck oder einengende Kleidung im Bereich des Brustkorbs und des betroffenen Armes.

LAGERUNG DES ARMES IN RÜCKLAGE ODER SITZ

Die Hochlagerung des Armes in Rückenlage oder im Sitz zwischendurch wird in den ersten Tagen empfohlen. Führen Sie dabei "Pumpübungen" mit den Fingern durch.



AKTIVITÄTEN IM ALLTAG UND SPORT

Bis zur Wundheilung

- schonen Sie den Arm vor anstrengenden Tätigkeiten.
- vermeiden Sie schweres Heben und Tragen.
- vermeiden Sie ruckartige und ausladende Bewegungen.
- beachten Sie bei Bewegungen immer die Schmerzgrenze.
- vermeiden Sie Stützaktivität oder bspw. das Hochziehen am Bettgalgen.

Nach Abschluss der Wundheilung nehmen Sie alle gewohnten Aktivitäten wieder langsam auf. Achten Sie auf die Signale des Körpers, um sich vor Überbelastung zu schützen.

Regelmäßige Bewegung beeinflusst den Heilungsverlauf positiv!

- Ideal sind harmonische Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, Spaziergehen, Walken, Wandern, Langlaufen, etc.
- Achten Sie auf Symmetrie bei Bewegung und Haltung.
- Baden bzw. Schwimmen ist erlaubt, wenn die Narbe vollständig abgeheilt ist.

WAS TUN BEI...

... Schwellung, Schmerzen und/oder Entzündungen am betroffenen Arm: Kontaktieren Sie bitte einen Arzt.

... anhaltenden Bewegungseinschränkungen der Schulter: Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt kann eine physiotherapeutische Behandlung zur Förderung der Beweglichkeit und der funktionellen Aktivität empfohlen werden.