

Informationen zu Ihrer Behandlung

AC-Gelenks-Stabilisierung



Patienteninformationen zur AC-Stabilisierung

Operation

Vor der Operation wird eine Vollnarkose durchgeführt. Zusätzlich zur Vollnarkose empfehlen wir die Anlage eines Katheters am Hals mit angeschlossener Schmerzpumpe, um auch postoperativ Schmerzfreiheit für Sie zu erreichen.

Die Operation selbst dauert etwa 60 Minuten. Um einen großen Bluterguss zu verhindern werden sogenannte Drainagen (Plastikschläuche) in die Operationswunde eingelegt. Vor Verlassen des OPs wird noch ein Gilchristverband (Hilfsmittel) angelegt.

Nach der Operation werden Sie in einen Aufwachraum gebracht. Dort werden die Atmung und die Herzfunktion nach der Operation für einige Stunden überwacht. Wenn Sie wieder wach sind und es Ihnen gut geht, werden Sie auf Station zurückgebracht.

Auf Station (nach der OP)

Abhängig von Ihrem Zustand nach der OP bleiben Sie bis zu 2 Tage auf Station. Dort wird meist am Tag nach der OP die Drainage gezogen. Danach wird die Schulter zur Kontrolle geröntgt. Durch die Anlage der Schmerzpumpe und Gabe von Medikamenten ist es meist möglich, dass Sie kaum Schmerzen haben. Wenn es Ihnen wieder gut geht und Sie mit den Schmerzen zurecht kommen, dürfen Sie nach Hause.



01. Röntgen nach Korrektur mit Draht
02. Gilchristverband
03. Krankengymnastik mit einem Physiotherapeuten

Ihr Arzt

Dr. Jens Stehle
Schulterspezialist



Nachbehandlung im häuslichen Umfeld

Das Hilfsmittel wird für 6 Wochen getragen und nur beim Umziehen, zur Körperpflege und Krankengymnastik abgenommen. Während dieser Zeit sind Sie deutlich in den Aktivitäten des täglichen Lebens eingeschränkt und dürfen auch ein Auto nicht selbst fahren.

Etwa 12 Tage nach der Operation werden die Fäden vom Hausarzt oder durch uns entfernt. Für 14 Tage nach der Operation sollten Sie Ibuprofen einnehmen, um eine Verknöcherung der genähten Bänder zu verhindern.

Etwa 5 Wochen nach der Operation wird nochmals ein Röntgen durchgeführt, um die Lage des Drahtes und die Stellung des Gelenkes zu kontrollieren. In den ersten 6 Wochen postoperativ sind Bewegungsbeschränkungen einzuhalten, um ein Biegen oder Brechen des Drahtes zu verhindern. Der Draht wird 6 Wochen postoperativ entfernt in einer kleinen ambulanten Operation.

Krankengymnastik sollte 1-2 mal pro Woche durchgeführt werden. Dabei wird Sie Ihr Physiotherapeut nach einem genau festgelegten Plan aus dem OP-Bericht behandeln. Das notwendige Rezept wird bereits während des stationären Aufenthaltes ausgefüllt, weitere Rezepte (auch für Schmerzmedikamente) können Sie bei Ihrem Hausarzt oder bei uns erhalten.

Je nach beruflicher Tätigkeit ist mit einer Arbeitsunfähigkeit nach der OP zu rechnen. Leichte körperliche Tätigkeiten (z.B. Arbeiten am Computer) sind bereits nach 2 Wochen möglich. Schwere körperliche Tätigkeiten können erfahrungsgemäß aber erst nach 2 Monaten langsam wieder begonnen werden. Bitte klären Sie dies vorher mit Ihrem Arbeitgeber ab.

Kontaktsportarten und Überkopfsportarten sollten für 6 Monate nicht durchgeführt werden.

Nach der Operation

ab 1. Tag bis 6. Woche nach der Operation

1. Phase

Patient

- Gilchristverband für 6 Wochen post-op
Kurzfristiges Abnehmen für An-/Ausziehen, Physiotherapie, Körperpflege und Pendelübungen möglich

Physio-Therapeut

Limitierung: 60° Flexion, 60° Abduktion, um Bruch/Lockerung des Drahtes zu verhindern

- Kein Heben von Lasten mit dem operierten Arm
- Aktiv, assistierte Mobilisation wegen partieller Ablösung Deltamuskel
- Förderung der Zirkulation Ellenbogenflex,-ext, Handpumpübungen
- Isometrie für die außen + innenrotatorische Muskulatur gegen
- Widerstand bei anliegendem Arm
- ggf. manuelle Lymphdrainage und Elektrotherapie

7. bis 12. Woche nach der Operation

2. Phase

Patient

- Wenn der Draht entfernt wurde, kann der Gilchristverband weggelassen werden

Physio-Therapeut

- Freigabe der Bewegungs-Limitierungen
- Keine Lasten über 10 kg heben
- Manuelle Mobilisation
- PNF Arm-Pattern
- Theraband
- Med. Trainingstherapie

ab der 13. Woche nach der Operation

3. Phase

Patient

- Empfohlen: Keine Kontakt- und Überkopf-Sportarten für 6 Monate post-op

Physio-Therapeut

- Belastungsstabilität der rekonstruierten Strukturen
- Keine Limitierung
- Manuelle Mobilisation

Verhalten nach der Operation

Medikamente

- **Ibuprofen 600 mg** (1–(1)–1) zum Essen einnehmen (max. alle 6-8 Stunden) für mindestens 3 Tage nach OP. Danach bis zum 14. Tag nach der OP Ibuprofen 600mg 1-mal täglich, um Verknöcherungen der genähten Bänder zu verhindern. Dazu empfiehlt sich ein Magenschutz, den Sie in der Apotheke rezeptfrei kaufen können.
- **Novaminsulfon** (bei Bedarf), 20 Tropfen bis zu 4x täglich, maximal alle 6 Stunden.
- **Tilidin oder Valoron 50/4 mg** 50/4 mg (bei sehr starken Schmerzen bei Bedarf zusätzlich), max. 1 Tabletten alle 8 Stunden. Bei höherer Dosierung Rücksprache mit Arzt nötig.

Ein Rezept bekommen Sie schon vor der OP: Prüfen Sie bitte, ob gegen die verschriebenen Medikamente Unverträglichkeiten bestehen! In diesem Fall können ggf. Ersatzpräparate verschrieben werden. Bei Unklarheiten fragen Sie bitte nach.

Schulterorthese

- Ein Rezept bekommen Sie schon vor der OP. Geben Sie dies beim Sanitätshaus ab.
- Die Orthese sollte 6 Wochen nach der OP getragen werden

Krankengymnastik / Physiotherapie

- Ein Rezept bekommen Sie schon vor der OP. Bitte vereinbaren Sie schon vor der OP Termine beim Physiotherapeuten.
- Beginn: In der Regel ab dem 2. Tag und spätestens 7 Tage nach der OP.
- Individueller Plan: Diesen können Sie aus der Innenseite dieses Faltblattes und dem OP-Bericht (Procedere) entnehmen.

Duschen

- Bis zur Fädenentfernung sollte mit Duschpflaster geduscht werden. (in der Apotheke/Drogeriemärkte erhältlich)

Auto fahren

- ist erlaubt, sobald Sie keine Schulterorthese mehr benötigen und den Arm aktiv bewegen dürfen. Prüfen Sie Ihre Fahrtüchtigkeit, bevor Sie aktiv am Straßenverkehr teilnehmen.

Arztbesuch

- Bei uns in der Bodensee-Sportklinik ist eine Wiedervorstellung ca. 5 Wochen nach der OP sinnvoll mit erneuter Röntgenkontrolle. Dabei kann die Entfernung des Drahtes (kleine ambulante OP) geplant werden. Vereinbaren Sie diese Termine bereits direkt nach der OP.
- Fäden ziehen: ca. 10-12 Tage nach OP (je nach Wunsch: Operateur, Haus- oder überweisenden Arzt)
- Arzt aufsuchen falls die Wunde gerötet, geschwollen, überwärmt ist und schmerzt.

Allgemeines Verhalten

- Kühlen Sie für die ersten 7 Tage nach der OP 3-5 x täglich, jeweils ca. 15 Minuten.
- Pendelübungen werden 3-5 x täglich empfohlen für jeweils 5 Minuten.

Im Notfall

- Starke Schmerzen oder starke Nachblutungen: Rufen Sie bitte unsere Praxis unter Tel. 07541/953830, unsere Station Tel. 07541/95383168 oder das Krankenhaus an, in dem Sie zuletzt behandelt wurden.



Wir wünschen Ihnen eine **gute Besserung!**