

Informationen zu Ihrer Behandlung

Arthroskopie der Schulter

Patienteninformationen zur Arthroskopie der Schulter (ohne Naht von Sehnen)

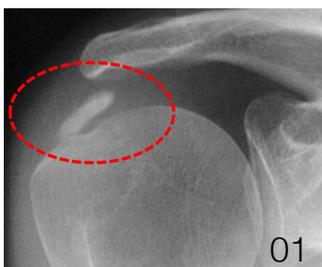
Operation

Der Narkosearzt wird mit Ihnen besprechen, welche Form der Schmerzausschaltung während der OP für Sie geeignet ist. Empfohlen wird meist eine Regionalanästhesie, die durch Betäubung von Nervensträngen am Hals eine schmerzfreie Phase bei und nach der OP ermöglicht. Zusätzlich kann eine „leichte“ Vollnarkose durchgeführt werden. Die OP dauert etwa 30 Minuten. Um einen großen Bluterguss zu verhindern wird eine sogenannte Drainage (Plastikschlauch) in die Operationswunde eingelegt. Vor Verlassen des OPs wird noch ein Postbotenkissen (siehe Abb.) 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, oder dürfen nach Hause.

Auf Station (nach der OP)

Je nach Größe des Eingriffs, Ihren Schmerzen nach der OP und Ihren Vorerkrankungen bleiben Sie nur kurz oder bis zu 2 Tage in der Klinik. Dort wird meist schon die Drainage gezogen. Danach wird eventuell die Schulter zur Kontrolle geröntgt. Durch die Regionalanästhesie und Gabe von Medikamenten



01



02



03



04

- 01. Röntgen eines Knochensporns
- 02. Röntgen eines Kalkdepots in der Sehne
- 03. Das Postbotenkissen wird für 1-2 Wochen nach der OP getragen
- 04. Krankengymnastik mit einem Physiotherapeut

Ihr Arzt

Dr. Jens Stehle
Schulterspezialist



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.

Nachbehandlung im häuslichen Umfeld

Das Hilfsmittel wird für 1-2 Wochen zur Reduktion von Schmerzen getragen. Für Pendelübungen, beim Umziehen, zur Körperpflege und Krankengymnastik kann es aber abgenommen werden. Während dieser Zeit sind Sie in den Aktivitäten des täglichen Lebens schmerzbedingt eingeschränkt.

Etwa 10 Tage nach der Operation werden die Fäden vom Hausarzt oder durch uns entfernt.

Krankengymnastik sollte 2 mal pro Woche durchgeführt werden. Dabei wird Sie Ihr Physiotherapeut nach einem festgelegten Plan aus dem OP-Bericht und der Innenseite diese Flyers behandeln. Das notwendige Rezept erhalten Sie bereits vor der OP. Weitere Rezepte (auch für Schmerzmedikamente) können Sie bei Ihrem Hausarzt oder bei uns erhalten.

Je nach beruflicher Tätigkeit und der Größe des Eingriffs ist mit einer längeren Arbeitsunfähigkeit nach der OP zu rechnen. Leichte körperliche Tätigkeiten (z.B. Arbeiten am Computer) sind meist bereits nach 2-4 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 2-3 Monate nicht durchgeführt werden.

Nach der Operation

ab 1. Tag bis 2. Woche nach der Operation

1. Phase

Patient

- Selbstübungsprogramm mit dem Physiotherapeuten erarbeiten
- Pendelübungen
- bei Schultersteifen und Kalkdepots zusätzlich Motorschiene für 4 Wochen im schmerzfreien Bereich 3 x tgl.
- Hilfsmittel für 1-2 Wochen nach OP
je nach Beschwerden Abnahme stundenweise oder für An-/Ausziehen, Physiotherapie, Körperpflege und Pendelübungen möglich

Physio-Therapeut

- funktionelle Mobilisation in alle Bewegungsrichtungen ohne Limitierung im schmerzfreien Bereich
- abschwellende Maßnahmen (Kälte, heiße Rolle, manuelle Lymphdrainage, Elektrotherapie)
- Kontrolle der Scapulabewegung
- Erarbeiten der aufrechten Körperhaltung
- isometrische Übungen in alle Bewegungsrichtungen
- Pendeln
- zentrierte KG
- erarbeiten eines Hausaufgabenprogramms mit und ohne Hilfsmittel

ab 3. Woche nach der Operation

2. Phase

Patient

- Selbstübungsprogramm mit Physio erarbeiten/anpassen
- Tragen des Hilfsmittels reduzieren.

Physio-Therapeut

- manuelle Mobilisation
- zunehmende Übungen gegen Widerstand
- ADL
- PNF

zu beachten

- Überkopf-Sportarten frühestens 8 Wochen nach der Operation

Verhalten nach der Operation

Medikamente

- **Ibuprofen 600 mg** (1–(1)–1) zum Essen einnehmen (max. alle 6–8 Stunden) für mindestens 5 Tage nach OP. Dazu empfiehlt sich ein Magenschutz, den Sie in der Apotheke rezeptfrei kaufen können.
- **Novaminsulfon** (bei Bedarf zusätzlich), 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: Spätestens 7 Tage nach der Entlassung.
- Individueller Plan: Diesen können Sie aus der Innenseite dieses Faltpapiers und dem OP-Bericht (Procedere) entnehmen.

Motorbewegungsschiene für zu Hause

- Nur bei bestimmten OPs sinnvoll: z.B. Kalkentfernung, steife Schultern
- Ein Rezept bekommen Sie schon vor der OP. Geben Sie dies beim Sanitätshaus ab. Nach Genehmigung der Krankenkasse wird diese Ihnen nach Hause geliefert, Sie werden eingewiesen und nach einigen Wochen wird diese wieder abgeholt.

Duschen

- 3 Tage nach Operation möglich. Bis zur Fädenentfernung sollte mit Duschpflaster geduscht werden. (in der Apotheke/Drogeriemärkte erhältlich)

Auto fahren

- Sobald Sie kein Hilfsmittel mehr benötigen ist Autofahren möglich. Prüfen Sie Ihre Fahrtüchtigkeit, bevor Sie aktiv am Straßenverkehr teilnehmen.

Arztbesuch

- Bei uns in der Bodensee-Sportklinik ist eine Wiedervorstellung ca. 6 Wochen nach der OP sinnvoll. Vereinbaren Sie diese Termine bereits direkt nach der OP.
- Fäden ziehen: ca. 10 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!**