

Informationen zu Ihrer Behandlung

Bankart-OP



Patienteninformationen zur Bankart-OP

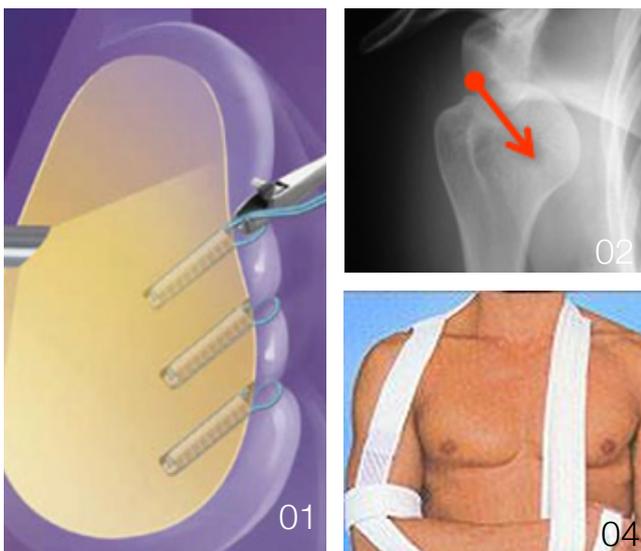
Operation

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 Operation selbst 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 Gilchristverband (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. Die Drainage wird am Tag der OP oder einen Tag später gezogen. Danach wird eventuell die Schulter zur Kontrolle geröntgt.



01. Zeichnung einer Naht der zerrissenen Kapsel mit Knochenankern an den Pfannenrand
02. Röntgen einer ausgekugelten Schulter
03. Der Gilchristverband wird für 6 Wochen nach der OP getragen

Ihr Arzt

Dr. Jens Stehle
Schulterspezialist



Durch die Regionalanästhesie 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.

Nachbehandlung im häuslichen Umfeld

Das Hilfsmittel wird für 6 Wochen getragen und nur beim Umziehen, zur Körperpflege, Pendelübungen und Krankengymnastik abgenommen. Während dieser Zeit sind Sie in den Aktivitäten des täglichen Lebens eingeschränkt und dürfen auch ein Auto nicht selbst fahren. Etwa 10 Tage nach der Operation werden die Fäden vom Hausarzt oder durch uns entfernt.

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 vor der OP ausgefüllt, damit Sie Termine schon vorab vereinbaren können. 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 wenigen Tagen 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 3. Woche nach der Operation

1. Phase

Patient

- Gilchristverband für 6 Wochen nach der OP
- Kurzfristiges Abnehmen für An-/Ausziehen, Physiotherapie, Körperpflege und Pendelübungen möglich

Physio-Therapeut

- Besonderheiten im OP-Bericht unter Procedere beachten!
- keine mobilisierenden Bewegungsübungen, keine ARO
- bei offener OP: keine aktive IRO (wegen Refixation SSC)
- bei arthroskopischer OP: Isometrie für die außen- und innenrotatorische Muskulatur gegen Widerstand bei anliegendem Arm möglich
- Förderung der Zirkulation Ellenbogenflex, - ext, Handpumpübungen
- passive Mobilisation der Flexion und der Abduktion bis 90°
- ggf. MLD und ET

4. - 6. Woche nach der Operation

2. Phase

Patient

- Gilchristverband für 6 Wochen nach der OP
- Kurzfristiges Abnehmen für An-/Ausziehen, Physiotherapie, Körperpflege und Pendelübungen möglich

Physio-Therapeut

- passive Mobilisation der Flexion und Abduktion bis 90°, der Tiefaußenrotation bis 20° und der Hochaußenrotation bis 40°
- bei offener OP: keine aktive IRO (wegen Refixation SSC)
- PNF Scapula-Pattern
- Übungen mit dem Pezzi-Ball
- Seilzug

7. - 12. Woche nach der Operation

3. Phase

Patient

- Selbstübungsprogramm mit dem Physiotherapeuten erarbeiten

Physio-Therapeut

- aktiv-assistierte Mobilisation
- Flexion freigegeben
- Abduktion bis 10. Woche nach OP 150°
- ARO übungsstabil, Hochaußenrotation nicht forcieren (bis max. 75°)
- PNF Arm-Pattern und Theraband
- medizinische Trainingstherapie

ab 13. Woche nach der Operation

4. Phase

Patient

- keine Überkopf-Sportarten für 6 Monate nach der Operation.

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 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: 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

- Ab dem 3. Tag nach OP, danach Pflaster erneuern.
- Empfohlen werden Duschpflaster (in der Apotheke/Drogeriemärkte erhältlich)

Auto fahren

- Erst 6 Wochen nach der OP ist es erlaubt, den Arm wieder aktiv zu bewegen und Auto zu fahren. 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. 10–12 Tage nach OP (je nach Wunsch: Operateur, Haus- oder überweisenden Arzt)
- Bitte einen 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!**