

Tipps und Übungen

nach der Schulteroperation



MARIEN
KRANKENHAUS

Liebe Patientinnen und Patienten des Marienkrankenhauses, wir hoffen, dass Sie Ihre Schulteroperation gut überstanden haben. Damit Sie nach der Operation schneller wieder beweglich sind, stellen wir Ihnen in dieser Broschüre Lagerungsmöglichkeiten und frühfunktionelle Übungen des Schultergelenkes vor.

Bitte führen Sie dabei nur die Bewegungen aus, die vorher mit Ihrem Physiotherapeuten besprochen, geübt und mit einem Kreuz markiert wurden.

Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich gerne an die Abteilung der Physiotherapie, Telefon: 040/2546-2231.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung,

Ihr



Tipps...

- Seien Sie nicht beunruhigt, wenn Ihre Schulter und Ihr Arm nach der Operation anschwellen und sich warm anfühlen. Das ist normal.
- Eispackungen können diese Beschwerden lindern, sollten aber nicht länger als 4 x täglich je 10 Minuten angewandt werden.
- Auch die Lymphdrainage – eine besondere Massagetechnik – ist geeignet, um den Abfluss der Gewebeflüssigkeit zu fördern und das Anschwellen des Armes zu unterstützen.

Neben der passiven Mobilisierung Ihres Schultergelenkes im schmerzarmen Bereich, z. B. durch eine Motorschiene, helfen Ihnen die nun folgenden Übungen bei Ihrer Genesung. Diese sollten Sie selbstständig mehrmals täglich wiederholen, um einem Verkleben der sog. Weichteile vorzubeugen.



Übungen...

...in Rückenlage

(das Kopfteil des Bettes sollte flach gestellt sein), der Arm lagert in erhöhter Position neben dem Körper (z.B. auf einem Kissen)

- Aus dieser Position öffnen und schließen Sie dann die Hand kräftig. Diese Übung entlastet den Arm.
- Versuchen Sie, bei liegendem Oberarm, den Ellenbogen zu beugen und zu strecken.
- Beugen Sie den Ellenbogen und versuchen Sie, den Unterarm zu drehen.



Übungen...



- Bei Übungen mit einem Seilzug am Bett, beachten Sie bitte, dass die Schultern hinten/unten bleiben. Bewegen Sie sich nur soweit, wie die Übung für Sie schmerzarm bleibt.

Übungen...



...in Bauchlage

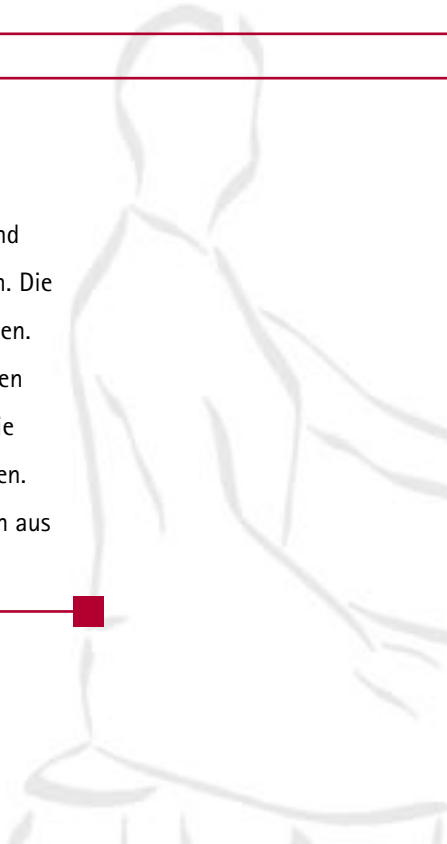
Legen Sie den Oberkörper für diese Übungen so dicht an die Bettkante, dass der zu mobilisierende Arm bequem heraushängen kann.

- Ziehen Sie nun das Schulterblatt in Richtung Wirbelsäule. Dann lösen Sie die Spannung wieder.
- Pendeln Sie den Arm vor und zurück.
- Dann halten Sie den Arm beim Pendeln einen Moment am Bewegungsende.
- Nun heben Sie den Arm seitlich nach oben. Der Handrücken zeigt dabei zur Decke.

Übungen...

...im Sitz

Setzen Sie sich bitte aufrecht hin und heben das Brustbein nach vorn/oben. Die Füße stehen hüftbreit unter den Knien. Die Fußspitzen sind leicht nach außen gedreht. Achten Sie darauf, dass die Schultern bei diesen Übungen hängen. Einige der Übungen kennen Sie schon aus den anderen Positionen.



Übungen...

- Lagern Sie Ihren Arm bequem seitlich auf einem Kissen und pumpen Sie nun erneut, indem Sie die Hand kräftig öffnen und schließen.
- Beugen und strecken Sie den Ellenbogen bei hängendem Oberarm.
- Pendeln Sie den Arm vor und zurück.
- Dann halten Sie den Arm am Bewegungsende.



Übungen...

- Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie die gefalteten Hände zwischen Ihren Unterschenkeln in Richtung Füße.
- Legen Sie die Hände auf einem Tisch ab. Dabei soll die Hand der operierten Seite auf der anderen Hand liegen. Nun schieben Sie die Hände auf dem Tisch zunächst vor und zurück und dann nach rechts und links.
- Zum Abschluss führen Sie diese Bewegungen bitte noch einmal nur mit der Hand der operierten Seite aus.



Übungen...



- Beugen Sie den Ellenbogen und heben den Oberarm seitlich an.
- Heben Sie den Arm mit gestrecktem Ellenbogen seitlich an. Der Handrücken zeigt zur Decke.
- Nun heben Sie den gestreckten Arm seitlich an und drehen dabei gleichzeitig den Daumen zur Decke.

Übungen...

...im Stand

Stellen Sie sich bitte aufrecht hin.

Auch in dieser Position sollte das

Brustbein wieder angehoben sein.

Die Füße stehen hüftbreit unter den

Knieen. Die Fußspitzen sind leicht

nach außen gedreht. Achten Sie

darauf, dass die Schultern auch bei

diesen Übungen hängen.



Übungen...

- Pendeln Sie die Arme entgegengesetzt.
- „Krabbeln“ Sie mit den Fingern bei ausgestrecktem Arm an der Wand nach oben. Zunächst sollte das Gesicht dabei zur Wand gedreht sein.
- Dann wiederholen Sie diese Übung noch einmal mit seitlichem Stand zur Wand.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Üben.
Das Physiotherapeuten-Team



Notizen...

Marienkrankenhaus

Das Marienkrankenhaus...



M A R I E N

K R A N K E N H A U S

Wir sind mit 555 Betten das größte konfessionelle Krankenhaus in Hamburg – ein modernes medizinisches Dienstleistungsunternehmen der Schwerpunktversorgung.

Respekt und Zuwendung in christlicher Tradition bestimmen den Umgang mit den Menschen in unserem Haus.

Wir sind Mitglied im



Physiotherapie

Weiterführende Behandlungen im
Ambulanten Therapiezentrum des
Marienkrankenhauses.



MARIEN
KRANKENHAUS

Kath. Marienkrankenhaus gGmbH
Alfredstraße 9, 22087 Hamburg
Telefon 040/2546-2227
Fax 040/2546-2546
E-mail info@marienkrankenhaus.org
Internet www.marienkrankenhaus.org