

Güte.
Kompetenz.
Sicherheit.



PATIENTENINFORMATION

Trainingsprogramm vor und nach Schulteroperationen





Ihre Ansprechpartner vor, während und nach einer Schulteroperation im Pius-Hospital Oldenburg:

Dr. med. Marcus Beuchel

Leiter Schulterzentrum

Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Alexander Kübler

Oberarzt, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Carsten Seebeck

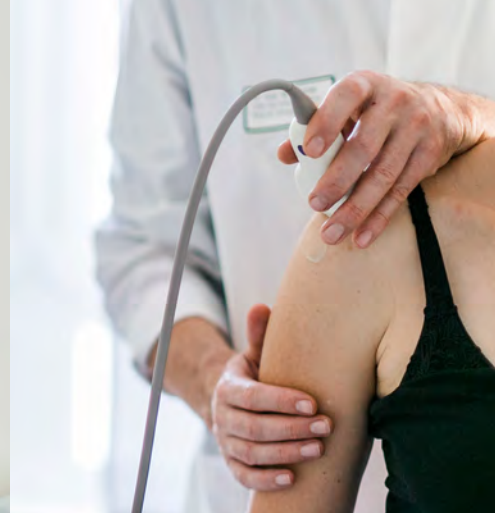
Leitung Physiotherapie

Telefon 0441 229-1585

Josef Roß / Heike Neumann

Sozialer Dienst

Telefon 0441 229-1310 oder -1311



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit dem operativen Eingriff an Ihrer Schulter verfolgen wir das Ziel, Ihnen wieder einen aktiven und mobilen Lebensstil zu ermöglichen – ohne Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Um diesen Zustand so schnell und nachhaltig wie möglich herzustellen, ist die krangengymnastische Nachbehandlung bei einem schultherapeutisch erfahrenen Krangengymnasten/-in so wichtig wie die Operation! Es ist ebenso sehr wichtig, täglich selbst die Ihnen gezeigten Übungen durchzuführen. Das Durchführen dieser Übungen wird Ihnen durch unsere Therapeuten gezeigt! Nur konsequente und regelmäßige Mobilisierungstherapie, vor allem auch selbständig, wird zu einer raschen Besserung und guten Funktion Ihrer Schulter führen.

Bitte beachten Sie,

... dass zu viel auch nicht gut ist.

... das Sie Ihre persönliche Schmerzgrenze nicht überschreiten.

... dass Sie nicht zu lange trainieren, denn dies könnte Ihre Schulter reizen.

Schnelle Schmerzfreiheit und wiederhergestellte Beweglichkeit nach der Operation haben für uns oberste Priorität.

Herzliche Grüße

Ihre

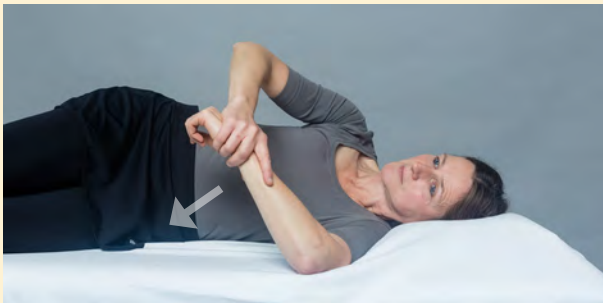
Prof. Dr. med. habil. Djordje Lazovic

Klinikdirektor

Dr. med. Marcus Beuchel

Oberarzt und Leiter Schulterzentrum

Trainingsprogramm vor und nach Schulteroperationen



Übung 1: Dehnung in Seitenlage

1. Legen Sie sich direkt auf die betroffene Schulterseite.
2. Der betroffene Arm muss im 90°-Winkel im Schultergelenk vor dem Körper liegen (siehe Bild).
3. Das Ellenbogengelenk wird angewinkelt und die Hand der anderen Seite umfasst das Handgelenk.

Aus dieser Position wird mit Hilfe der Hand das Handgelenk der betroffenen Seite in Richtung Unterlage gebracht. Dabei aber nur soweit gehen, bis ein Dehnschmerz auftritt. Diesen Dehnschmerz für ca. 20 Sekunden halten.

» 5 Wiederholungen

Übung 2: Dehnung in halber Rückenlage

1. Sie legen sich auf die betroffene Seite und drehen sich von hier mit dem Oberkörper leicht nach hinten.
2. Das betroffene Schultergelenk liegt im 90°-Winkel seitlich neben dem Körper (siehe Bild).
3. Die Hand der gesunden Seite umfasst das Handgelenk und bringt – wie aus der Übung 1 beschrieben – das Handgelenk der betroffenen Seite in Richtung Unterlage.

Dabei aber nur soweit gehen, bis ein Dehnschmerz auftritt. Diesen Dehnschmerz für ca. 20 Sekunden halten

» 5 Wiederholungen

Übung 3: Dehnung in Vorlage

1. Legen Sie sich auf die betroffene Seite und drehen sich dann von hier mit dem Oberkörper weiter nach vorne über das betroffene Schultergelenk.
2. Der betroffene Arm liegt wie bei der Übung 1 und 2 im 90°-Winkel und wird auch – wie dort beschrieben – in die Dehnung gebracht. Auch hier ca. 20 Sekunden die Dehnung halten.

» 5 Wiederholungen



Übung 4: Außendrehung mit Stange

1. Rückenlage
2. Der Ellenbogen der betroffenen Seite liegt nah am Körper.
3. Einen Stab mit der Hand (der gesunden Seite) umfassen.
4. Die Hand der betroffenen Schulterseite bekommt den Stab in die Handfläche gelegt.
5. Die gesunde Seite schiebt die Hand der betroffenen Schulterseite nach Außen (siehe Bild). Dabei soll der Ellenbogen weiterhin am Oberkörper verbleiben.
6. Die Hand soweit rüberschieben, bis ein Dehnschmerz in der Schulter auftritt, diesen dann ca. 20 Sekunden halten.

» 5 Wiederholungen



Übung 5: Übung am Türrahmen

1. Sie stellen sich mit der betroffenen Schulterseite in einen Türrahmen.
2. Spreizen Sie den Ellenbogen möglichst weit vom Oberkörper ab (min. 90°).
3. Legen Sie den Ellenbogen und den Unterarm in den Türrahmen. Dieser dient als Wiederlager.
4. Stellen Sie die Beine in Schrittstellung auf.
5. Drehen Sie nun den Oberkörper weg (s. Bild 2) vom betroffenen Schultergelenk, bis ein Dehnschmerz auftritt, 20 Sekunden halten.

» 5 Wiederholungen



Alternativ als Partnerübung

Trainingsprogramm vor und nach Schulteroperationen



Übung 6: Tischgleiten

1. Sitz vor einem Tisch.
2. Betroffener Arm liegt mit dem gesamten Unterarm bis Ellenbogen auf dem Tisch. Nach Möglichkeit legen Sie noch ein Küchentuch unter den gesamten Unterarm, damit die anschließende Bewegung nach vorne besser gleitet.
3. Schieben Sie nun den Unterarm durch die Verlagerung des Oberkörpers nach vorne. Dort halten Sie die Endposition 20 Sekunden lang.

» 5 Wiederholungen



Übung 7: Übung mit Seilzug

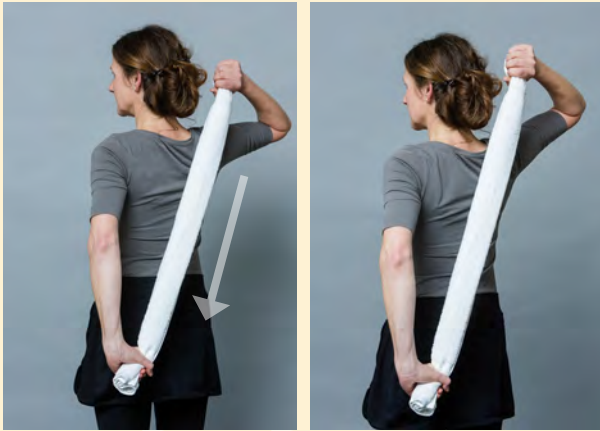
Der Seilzug für die Übung ist ein Zusatzgerät, welches Sie sich besorgen müssten.

1. Sitzt vor einer verschlossenen Tür, der Seilzug ist zwischen dem Türblatt und dem Türrahmen eingeklemmt.
2. Beide Hände fassen jeweils eine Schlaufe. Der gesunde Arm zieht den betroffenen Arm einmal über vorne nach oben, dort verhalten Sie wieder 20 Sekunden lang und geben dann langsam wieder nach.
3. Die gleiche Übung, nur dass der betroffene Arm auf dem Rücken gelegt wird. Durch Zug am Seil wird die Hand der betroffenen Seite weiter Richtung Schulterblatt geführt. Auch hier halten Sie 20 Sekunden lang die Dehnung.

» 5 Wiederholungen



Dieses Endstück wird zwischen Türblatt und Rahmen eingeklemmt.



Übung 8: Übung mit Handtuch

Nehmen Sie sich ein Handtuch und legen es über den Rücken, so als würden Sie sich den Rücken nach dem Duschen abtrocknen.

1. Der gesunde Arm befindet sich dabei oben, während der betroffene Arm am unteren Ende des Handtuches fasst.
2. Der gesunde Arm zieht den betroffenen Arm dann nach oben, bis ein Dehnschmerz auftritt. Auch hier halten Sie 20 Sekunden lang die Dehnung.

» 5 Wiederholungen



Übung 9: Assistierte Armheben

Rückenlage im Bett. Sie umfassen mit der gesunden Seite den betroffenen Arm und heben diesen dann soweit über den Kopf, bis ein Dehnschmerz auftritt. Dabei sollte möglichst der betroffene Arm sich führen lassen.

» 5 Wiederholungen

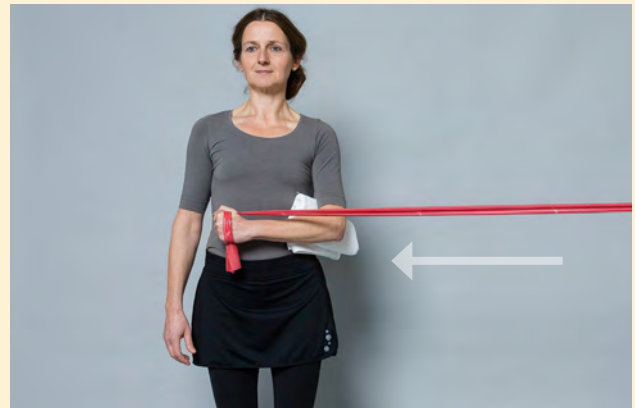
Trainingsprogramm vor und nach Schulteroperationen



Übung 10: Theraband

Besorgen Sie sich ein Theraband und befestigen das Band an einer Heizung oder ähnlichem. Das Band sollte nicht zu stark gewöhlt werden.

1. Stellen Sie sich so hin, dass das Theraband auf der betroffenen Seite befestigt wird. Bringen Sie das Band auf Spannung.
2. Nehmen Sie sich ein zusammengelegtes Handtuch und legen es zwischen Rumpf und Ellenbogen



(s. Bild) und klemmen es dort ein. Das Theraband wickeln Sie 2 bis 3 x um die Hand des betroffenen Armes.

3. Ziehen Sie nun das Theraband weiter auf Spannung, indem Sie Ihren Unterarm Richtung Bauch führen.
4. Am Ende der Bewegung kurz halten, danach wieder langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren.

» 15 Wiederholungen



Übung 11: Theraband

1. Stellen Sie sich frontal zum Befestigungspunkt des Therabandes und halten Sie das Band mit der betroffenen Seite fest.
2. Ziehen Sie nun das Theraband mit gestrecktem Arm nach hinten und halten kurz am Bewegungsende an.



3. Danach geht die Bewegung wieder langsam nach vorne zurück in die Ausgangsstellung. Ohne Pause wiederholen Sie diese Kräftigungsübung.

» 15 Wiederholungen



Übung 12: Theraband

1. Stellen Sie sich frontal zum Befestigungspunkt des Therabandes und halten Sie das Band mit der betroffenen Seite fest.
2. Ziehen Sie nun das Theraband mit gestrecktem Arm nach hinten und halten kurz am Bewegungsende an.



3. Danach geht die Bewegung wieder langsam nach vorne zurück in die Ausgangsstellung. Ohne Pause wiederholen.

» 15 Wiederholungen



Übung 13: Theraband

Nehmen Sie das Theraband doppelt, sodass sich eine Schlaufe bildet. In diese Schlaufe stellen Sie sich mit dem Fuß der betroffenen Seite hinein. Achten Sie bitte genau darauf, dass das Theraband sich nicht vom Fuß unbeabsichtigt löst.

1. Fassen Sie das Theraband mit der betroffenen Seite und gestrecktem Arm. Das Theraband ist schon in dieser Ausgangsstellung auf leichter Spannung.
2. Ziehen Sie nun das Band weiter auf Spannung, indem Sie im Ellenbogen beugen. Die Hand geht



also Richtung Schulter. Achten Sie darauf, dass Sie nicht in der Schulter eine Bewegung nach vorne machen.

3. Halten Sie in der Endposition kurz die Spannung und gehen danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück. Ohne Pause wiederholen Sie diese Kräftigungsübung.

» 15 Wiederholungen



Das Schulterzentrum

Von der Diagnostik über die Operation bis hin zur Physiotherapie und zur weiteren Rehabilitation: Das Schulterzentrum der Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie bündelt die Kompetenzen der verschiedenen Fachabteilungen unter einem Dach. Die interdisziplinäre Behandlung hat gerade bei der Schulter mit ihrem komplexen Zusammenspiel aus Gelenk, Muskeln, Sehnen und Bändern einen großen Anteil an einem optimalen Behandlungsergebnis. Schnelle Schmerzfreiheit und wiederhergestellte Beweglichkeit nach der Operation haben für uns oberste Priorität.

Die Besonderheiten

- zielgerichtete ambulante Vorstellung in der Schultersprechstunde
- Beratung hinsichtlich der OP-Indikation
- Abstimmung der Narkose und der Schmerztherapie auf die speziellen Erfordernisse der Schulter (z. B. Schmerzkatheter während und nach der OP)
- neueste Operationsmethoden
- individuelle Nachbehandlungspläne (Krankengymnastik, Rehabilitation)

Leistungsspektrum

- **Arthroskopische Eingriffe:**
 - Behandlung des Impingement-Syndroms
 - Kalkdepotentfernungen inklusive Naht im Depotbereich
 - Arthrolyse/Lösen der Kapselenge bei Schultersteife durch gezieltes Beheben der Verklebungen unter visueller Kontrolle
 - Behandlung der Pathologien der langen Bizepssehne: Rekonstruktion oder Tenodesis (stabile Fixation im Oberarmkopf)
 - Stabilisierungsoperation bei Instabilität/Schulterausrenkung inklusive Gelenklippenrekonstruktion
 - Rotatorenmanschettennaht (Rekonstruktion bei Rotatorenmanschettenrissen)
 - Behandlung der symptomatischen Schultergelenksarthrose
 - Gezielte Knorpelzelltransplantation bei traumatischen Knorpeldefekten

- Mini-open Rekonstruktion bei großen Rissen der Rotatorenmanschette auch mit Muskeltransferoperation
- Arthroskopischer und offener Gelenkpfannenaufbau mittels Knochenspan bei knöcherner Defektsituation
- Behandlung der frischen (arthroskopisch) oder veralteten Schultergelenksprengung (minimalinvasive Technik mit Gracilissehne)
- Traumatologie im Schulterbereich (Oberarmfrakturen, Schlüsselbeinbrüche, Gelenkpfannenbrüche)

■ Schulterendoprothetik:

- schaftlose Prothese
- totaler Ersatz (inklusive Ersatz der Pfannenkomponente)
- Deltaprothese
- Schulterprothesenwechsel (Teil- oder komplette Wechsel)
- Kompletter Ersatz des Oberarmes inklusive Ellenbogen bei Defektsituationen
- Muskeltransferoperationen zur Verbesserung der Außendrehfähigkeit

■ Versorgung von Tumorerkrankungen

Schulter- und Ellenbogensprechstunde

In unsere ambulante Schulter- und Ellenbogensprechstunde kommen Sie als gesetzlich versicherter Patient auf Überweisung

- durch einen niedergelassenen Orthopäden oder Chirurgen.
- durch einen Allgemeinmediziner zur Frage der Operation.

Anmeldung unter Telefon 0441 229-1570

Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Güte.
Kompetenz.
Sicherheit.



Medizinischer Campus
Universität Oldenburg

Universitätsklinik für Orthopädie
und Unfallchirurgie

Klinikdirektor:

Prof. Dr. med. habil. Djordje Lazovic

Telefon 0441 229-1561

Telefax 0441 229-1569

Georgstraße 12

26121 Oldenburg

www.pius-hospital.de