

Sehnennaht der Schulter

Physiotherapie

Informationsbroschüre

Verantwortliche für die vorliegende Broschüre:

Barbara Amhof, Physiotherapeutin im Dienst für Erwachsenen-Rehabilitation Bruneck

Manuela Widmann, Physiotherapeutin im Dienst für Erwachsenen-Rehabilitation Bruneck

Projektgruppe: „Arbeitsprozessoptimierung durch die Aktualisierung/Erstellung von Behandlungspfaden und Erstellung von Informationen für Patienten/innen“

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Dienst für Erwachsenen-Rehabilitation Gesundheitsbezirk Bruneck

August 2025

Die Inhalte basieren auf der Prozedur des Gesundheitsbezirkes Bruneck mit der ID Nummer 1811/13

EINLEITUNG

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Sie halten dieses Heft in der Hand, da bei Ihnen in Kürze ein chirurgischer Eingriff zur Sehnennaht an der Schulter geplant ist oder dieser vor kurzem durchgeführt wurde.

Die Broschüre begleitet Sie in den einzelnen Phasen der Rehabilitation und gibt Ihnen jeweils nützliche Informationen zum aktuellen Heilungsverlauf, empfohlenem Verhalten und Tipps für den Alltag. Zudem finden Sie für jede Phase einige Übungsvorschläge.

Jeder Körper heilt anders und somit ist auch jede Rehabilitation individuell zu betrachten. Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut wird in Absprache mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt die Therapie auf Sie anpassen. Bitte beachten Sie daher die Bewegungs- und Belastungsvorgaben Ihres behandelnden Fachteams genau.

Durch einen gesunden Lebensstil - ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Reduktion von Stress, kein Nikotin, kein Alkohol sowie ausreichend Bewegung - können Sie die Heilung positiv beeinflussen. Bleiben Sie weiterhin aktiv!

Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut und bei Bedarf angrenzende Berufsgruppen können Sie auch hier beraten.

**Ihr Team der Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten
des Gesundheitsbezirkes Bruneck**

Diese Broschüre finden Sie auch online unter:



www.sabes.it/de/rehabilitation-bruneck
www.sabes.it/de/multidisziplinare-orthopadisch-traumatologische-chirurgie

INHALTSVERZEICHNIS

<u>EINLEITUNG</u>	<u>1</u>
<u>DIE ZEIT BIS ZUR OPERATION</u>	<u>3</u>
<u>DIE ZEIT IM KRANKENHAUS</u>	<u>4</u>
<u>DIE ZEIT DER AMBULANTEN THERAPIE</u>	<u>6</u>
<u>DIE ZEIT NACH DER AMBULANTEN THERAPIE</u>	<u>14</u>
<u>DIE GEWEBEHEILUNGSPHASEN</u>	<u>15</u>
<u>TIPPS FÜR DEN ALLTAG</u>	<u>17</u>
<u>SCHLUSSWORT</u>	<u>22</u>
<u>NOTIZEN</u>	<u>23</u>

DIE ZEIT BIS ZUR OPERATION

Bewegen Sie Ihre Schulter bis zur Operation möglichst häufig und verwenden Sie den Arm bei Ihren alltäglichen Aktivitäten.

Achten Sie dabei stets auf Ihre Schmerzgrenze und halten Sie ausreichend Pausen ein.



Lesen Sie die Informationen zu den "Gewebeheilungsphasen" sowie die "Tipps für den Alltag".

Pendeln zur Entspannung der Schulter

Ausgangsstellung: Stand

Stützen Sie sich mit Hilfe des nicht betroffenen Armes auf einem Stuhl (oder Tisch) ab. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und lassen Sie den betroffenen Arm mit seinem Eigengewicht hängen. Durch die Gewichtsverlagerung der Beine lösen Sie eine schmerzfreie Pendelbewegung in der Schulter aus. Bleiben Sie dabei entspannt.

DIE ZEIT IM KRANKENHAUS

Postoperativ wird ihre Schulter mit Hilfe einer Bandage so gelagert, dass die Heilung der operierten Strukturen möglichst gut unterstützt wird. In der Regel beginnen Sie am ersten Tag nach der Operation mit der Physiotherapie.

Halten Sie sich an die Vorgaben bzgl. Bewegung und Belastung, die Ihnen ihre Ärztin/Ihr Arzt und Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut geben. Im Krankenhaus wird Ihnen gezeigt, wie Sie die Bandage richtig an- und ausziehen. Die genaue Anleitung dazu, sowie Hilfestellungen für weitere Aktivitäten des täglichen Lebens, finden Sie im Kapitel "Tipps für den Alltag".

Wichtige Hinweise zur Ausführung der Übungen

Führen Sie die in dieser Broschüre vorgestellten Bewegungen im schmerzfreien Bereich aus und achten Sie dabei auf eine korrekte Durchführung. Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut unterstützt Sie dabei und definiert mit Ihnen gemeinsam die passende Wiederholungsanzahl und -frequenz je nach Rehabilitationsfortschritt.

Inhalte aus vorangegangenen Phasen können bei Bedarf auch zu einem späteren Zeitpunkt wieder nützlich sein.

Die Übungen sind Vorschläge, welche von uns sorgsam ausgewählt wurden und Sie auf ihrem persönlichen Weg nach der Operation unterstützen. Dennoch kann es sein, dass Sie mit der Ausführung Schwierigkeiten haben oder zunehmend Schmerzen entwickeln. In diesen Fällen lassen Sie die Bewegung bitte vorläufig ruhen und sprechen Sie mit Ihrer Physiotherapeutin/Ihrem Physiotherapeuten.

Die operierte Schulter ist auf den folgenden Abbildungen durch ein Hautpflaster gekennzeichnet.

Pendeln zur Entspannung der Schulter

Ausgangsstellung: Stand

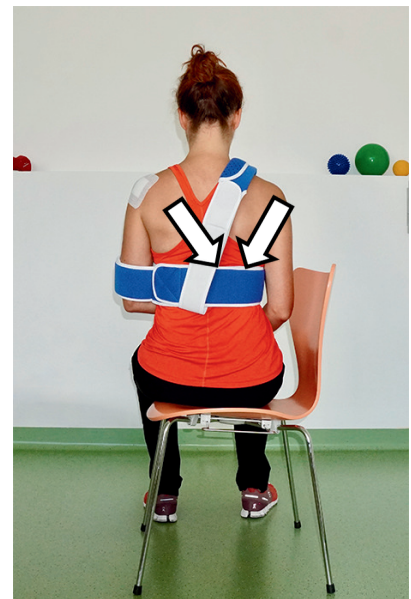
Stützen Sie sich mit Hilfe des nicht betroffenen Armes auf einem Stuhl (oder Tisch) ab. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und lassen Sie den betroffenen Arm mit seinem Eigengewicht hängen. Durch die Gewichtsverlagerung der Beine lösen Sie eine schmerzfreie Pendelbewegung in der Schulter aus. Bleiben Sie dabei entspannt.



Bewegen der Brustwirbelsäule und des Schultergürtels im Sitzen

Ausgangsstellung: Freier Sitz auf einem Stuhl mit angelegter Bandage

Beugen Sie Ihren Kopf nach vorne und rollen Sie Ihre Wirbelsäule ein. Richten Sie sich im Anschluss wieder auf. Stellen Sie sich dabei vor, Ihr Kopf wird von einem Faden in die Länge nach oben gezogen. Ziehen Sie die Schulterblätter in die gegenüberliegende hintere Hosentasche. Dadurch aktivieren Sie Ihre Schulterblattmuskulatur und bereiten die spätere Wiederaufnahme der aktiven Bewegung des Schultergelenkes vor.



Bewegung der Hand- und Fingergelenke

Ausgangsstellung: Bequeme Position (Rückenlage, Sitzen) mit angelegter Bandage

Öffnen und schließen Sie die Hand zur Faust und unterstützen Sie dadurch den Abtransport der Schwellung im Arm. Halten Sie Ihr Handgelenk und Ihre Finger in Bewegung.

Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut zeigt Ihnen Übungen dazu.



DIE ZEIT DER AMBULANTEN THERAPIE

Woche 0-6 „Erholung nach der OP“

Das Ziel der ersten 6 Wochen nach der Operation ist das beginnende Einheilen der Sehne am Knochen. Passives Durchbewegen durch Ihre Physiotherapeutin/Ihren Physiotherapeuten fördert die Durchblutungssituation, den Abtransport der Schwellung und die Beweglichkeit. Angepasst an Ihren individuellen Verlauf, wird die unterstützte und in weiterer Folge die aktive Bewegung durch die Ärztin/den Arzt freigegeben. Gemeinsam mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten werden Sie ein Heimübungsprogramm erarbeiten, welches Sie regelmäßig zu Hause durchführen.

Bewegen des Schultergürtels in Rückenlage

Ausgangsstellung: Rückenlage mit angelegter Bandage

Halten Sie sich an den gegenüberliegenden Ellbogen und bewegen Sie den gesamten Schultergürtel Richtung Hüften. Kehren Sie durch Loslassen wieder in die Ausgangsstellung zurück. Diese Übung unterstützt Sie dabei, verspannte Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich zu lösen. Zusätzlich aktivieren Sie Ihre Schulterblattmuskulatur.



Unterstütztes Bewegen des Schultergelenkes in Rückenlage

Ausgangsstellung: Rückenlage

Verschränken Sie die Hände vor dem Brustkorb und legen Sie diese auf das Brustbein. Führen Sie nun den operierten Arm langsam mit Hilfe der Hand des gesunden Armes in Richtung Zimmerdecke. Bleiben Sie im schmerz- und widerstandsfreien Bereich. Bringen Sie die Hände im Anschluss langsam und geführt zurück zum Brustbein.



Ball nach vorne rollen

Ausgangsstellung: Stand seitlich zur Unterstützungsfläche (Tisch, Fensterbank...)

Legen Sie die Hand des operierten Armes mit Hilfe ihrer zweiten Hand auf den Ball, welcher sich neben Ihnen auf dem Tisch befindet.



Rollen Sie den Ball so weit nach vorne, dass sich auch Ihr Schultergürtel mitbewegt.

Vergrößern Sie nach Möglichkeit das Ausmaß der Bewegung.

Ball zur Seite rollen

Ausgangsstellung: Stand seitlich zur Unterstützungsfläche (Tisch, Fensterbank...)



Legen Sie die Hand des operierten Armes mit Hilfe ihrer zweiten Hand auf den Ball, welcher sich neben Ihnen auf dem Tisch befindet.

Variieren Sie die Rollrichtung, indem Sie den Oberkörper etwa 45° weg von der Unterstützungsfläche drehen. Rollen Sie den Ball nun wieder an der Tischkante entlang nach vorne, wie beschrieben.



Woche 7-12 „Verbesserung von Kraft und Koordination“

Befolgen Sie weiterhin die Vorgaben ihrer Ärztin/Ihres Arztes und Ihrer Physiotherapeutin/Ihres Physiotherapeuten. Das Ziel dieser Phase ist die optimale Ausrichtung der Fasern. Dies erreichen Sie durch schrittweise Steigerung der Bewegung und der Belastung. Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut wird Sie dabei beraten, wie Sie Ihre operierte Schulter im Alltag vermehrt einsetzen. Das Heimübungsprogramm wird durch Kraft- und Koordinationsübungen erweitert und von Ihnen regelmäßig ausgeführt.

An der Wand nach oben krabbeln/rollen

Ausgangsstellung: Stand vor einer glatten Wand oder Tür

Stellen Sie sich etwa einen halben Meter von einer glatten Wand entfernt hin. Berühren Sie sie mit Ihren Händen schulterbreit auf Bauchnabelhöhe. Kriechen Sie mit den Fingern langsam nach oben. Bleiben Sie dabei im schmerzfreien Bereich. Kehren Sie auf demselben Weg wieder zurück in die Ausgangsstellung.



Diese Übung unterstützt Sie dabei, die Beweglichkeit für das Armheben zu verbessern.

Variante 1: Halten Sie einen Ball zwischen Ihren Händen und der Wand und rollen ihn an der Wand entlang nach oben.





Variante 2: Stellen Sie sich seitlich zur Wand und rollen Sie den Ball mit der Hand des betroffenen Armes nach oben.

Übung für die Außendrehung

Ausgangsstellung: Stand

Legen Sie die Oberarme mit rechtwinklig gebeugten Ellbogen an den Oberkörper. Halten Sie einen Stab (z.B. Besenstiel) so in der gesunden Hand, dass das Ende den Handteller des operierten Armes berührt. Nun drehen Sie mit Hilfe des Stabes den operierten Arm nach außen. Der Oberarm bleibt dabei immer nahe am Körper.



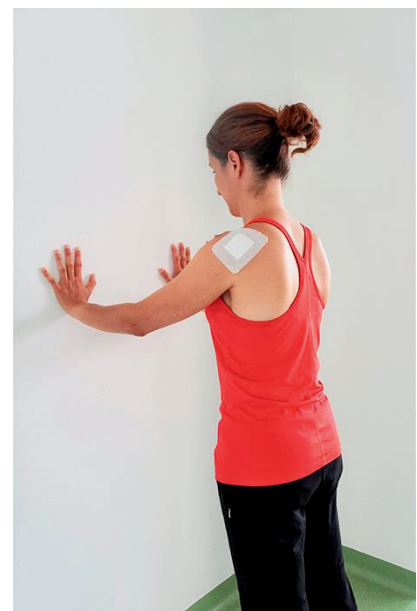
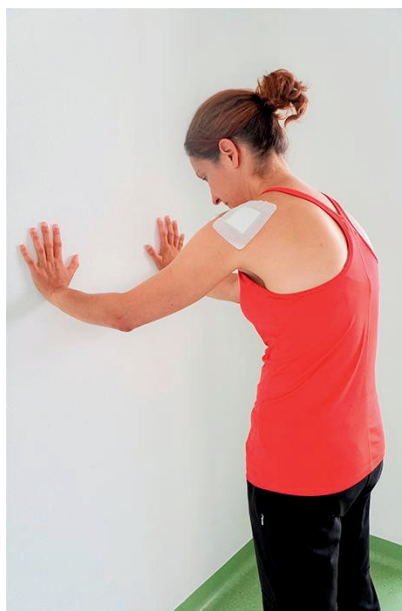
Wandliegestütz zur verbesserten Aktivität der Schultermuskulatur

Ausgangsstellung: Stellen Sie sich eine Armlänge von der Wand entfernt hin. Stützen Sie die Hände etwa auf Schulterhöhe gegen die Wand, sodass die Ellbogen gestreckt sind.

Beugen Sie die Ellbogen und bewegen Sie Ihren Oberkörper zur Wand. Halten Sie dabei die Lendenwirbelsäule in Neutralstellung und Ihren Nacken lang. Strecken Sie im Anschluss Ihre Arme wieder und drücken Sie sich von der Wand weg.



Variante 1: Lassen Sie die Ellbogen gestreckt und schieben Ihr Brustbein so weit von der Wand weg, dass die Wirbelsäule rund wird. Im Anschluss bringen Sie das Brustbein wieder möglichst nahe zur Wand. Die Ellbogen bleiben dabei immer gestreckt. Die Schulterblätter ziehen leicht nach hinten unten.



Kräftigung der Schultermuskulatur mit dem Theraband

Ausgangsstellung: Stand vor einer Tür, Theraband am Griff befestigt, Ellbogen gestreckt

Greifen Sie das leicht vorgedehnte Theraband mit beiden Händen und ziehen es geradlinig mit gestreckten Ellbogen möglichst weit nach hinten. Die Schulterblätter spannen dabei Richtung Gesäß, die Brustwirbelsäule ist gestreckt.

Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.



Woche 13 - „Rückkehr zur Arbeit“

Durch fortgeschrittene Übungen und darauf aufbauendes Kraft- und Koordinationstraining wird das Gewebe der Schulter und der umliegenden Strukturen belastbarer und kräftiger. Der umfassendere Einsatz im Alltag ist dadurch immer besser möglich. Der Zeitpunkt der Rückkehr zur Arbeit und/oder zum Hobby wird in Absprache mit der Ärztin/dem Arzt und der Physiotherapeutin/dem Physiotherapeuten festgelegt.

Kräftigung der Außendrehung

Ausgangsstellung: Stand, Ellbogen gebeugt und am Rumpf anliegend

Umgreifen Sie das Theraband mit beiden Händen, sodass die Unterarme parallel zueinander ausgerichtet sind und das Band leicht vorgedehnt ist.

Nun ziehen Sie das Band auseinander. Halten Sie während der Übung die Ellbogen gebeugt und am Rumpf anliegend. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.



Die Intensität der Übung wird von Ihrer Physiotherapeutin/Ihrem Physiotherapeuten je nach individuellem Fortschritt laufend angepasst.

Weiterführende Übungen

In dieser Phase erarbeitet die Physiotherapeutin/der Physiotherapeut unter Berücksichtigung ihrer individuellen Zielsetzung die passenden Übungen mit Ihnen.

DIE ZEIT NACH DER AMBULANTEN THERAPIE

Nachdem Ihre begleitende Physiotherapie abgeschlossen ist, ist es weiterhin wichtig, dass Sie das individuell für Sie erstellte Übungsprogramm autonom durchführen. Sie können ein spezifisches Training unter Anleitung (Bsp.: Fitness Studio, Yoga, Wassergymnastik, ...) machen und auch wieder in Ihre gewohnte sportliche Aktivität einsteigen.

Achten Sie darauf, Ihren Alltag so aktiv wie möglich zu gestalten. Die untenstehende Grafik, welche an die Empfehlungen der WHO angelehnt ist, zeigt Ihnen die empfohlene Bewegung im Laufe einer Woche.



Quelle Grafik: „Fonds Gesundes Österreich/Gesundheit Österreich GmbH, 2020“

DIE GEWEBEHEILUNGSPHASEN

Ihr Körper auf dem Weg der Erholung

Nach einer Operation braucht der Körper Zeit, um das verletzte Gewebe rund um das operierte Gebiet zu regenerieren. Die gute Nachricht: Dank moderner, minimalinvasiver Operationstechnik wird heute versucht, den Eingriff so schonend wie möglich durchzuführen. So können wichtige Strukturen wie Muskeln, Sehnen, Nerven und Knochen bestmöglich erhalten werden – mit dem Ziel, eine raschere Heilung und Rehabilitation zu ermöglichen.

Die Gewebeheilung verläuft in drei natürlichen, aufeinander aufbauenden Phasen. Zu verstehen, was in Ihrem Körper passiert, kann helfen, die Heilung bewusst zu unterstützen und aktiv mitzuwirken.

Phase 1: Die Entzündungsphase

Diese erste Phase beginnt unmittelbar nach dem Eingriff. Ihr Immunsystem läuft jetzt auf Hochtouren: Die Blutgefäße erweitern sich, und es kommt zu typischen, völlig natürlichen Reaktionen wie Schwellung, Wärme, Rötung und leichtem Schmerz. Ihr Körper analysiert die Verletzung und startet gezielt den Heilungsprozess.

Was jetzt wichtig ist:

Geben Sie Ihrem Körper Zeit zur Regeneration. Schonung und Ruhe des verletzten Gebietes stehen im Vordergrund, damit der Körper ungestört arbeiten kann. Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Maßnahmen diesen Prozess unterstützen können.

Phase 2: Die Proliferationsphase

Nun beginnt Ihr Körper mit dem Wiederaufbau: Es entsteht neues Gewebe, kleine Blutgefäße wachsen in das betroffene Gebiet ein und bringen Sauerstoff und Nährstoffe, die für die Heilung entscheidend sind. Erste Narbenstrukturen bilden sich in dieser Phase.

Was jetzt wichtig ist:

Gezielte Bewegung unterstützt die Gewebeerneuerung optimal. Ihr Behandlungsteam hilft Ihnen, die richtige Balance zwischen Aktivität und Schonung zu finden. Funktionelle Belastung fördert die Qualität des neuen Gewebes und legt den Grundstein für eine stabile Heilung.

Phase 3: Die Remodellierungsphase (Umbau- & Reifungsphase)

Diese letzte Phase kann – je nach Art der Operation und individuellen Voraussetzungen – mehrere Monate bis zu einem Jahr dauern. Das neu gebildete Gewebe wird jetzt gefestigt und belastbar gemacht, es passt sich Schritt für Schritt den Anforderungen des Alltags an.

Was jetzt wichtig ist:

Mit regelmäßigem, individuell angepasstem Training helfen Sie mit, dass das Gewebe dauerhaft kräftig und leistungsfähig wird. Bewegung, Kontinuität und Geduld sind hier Ihre stärksten Verbündeten. Auch wenn Fortschritte manchmal klein erscheinen: Jeder Schritt zählt auf dem Weg zur Verwirklichung Ihrer persönlichen Ziele.

Ihr behandelndes Fachteam ist für Sie da und unterstützt Sie auf dem Weg zurück.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

In diesem Kapitel finden Sie einige Tipps für das Verhalten im Alltag nach ihrer Schulteroperation. Achten Sie auf eine möglichst schmerzarme Durchführung und berücksichtigen Sie die Bewegungs- und Belastungsvorgaben, welche Sie von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt erhalten haben.

Allgemeine Hinweise:

Organisieren Sie sich bereits vor der Operation möglichst weite Oberteile und Kleidungsstücke mit einfachen Verschlüssen (Druckverschlüsse, große Knöpfe). Bringen Sie entsprechende Kleidung auch ins Krankenhaus mit. Gerne können Sie das An- und Ausziehen bereits vor der Operation, wie hier beschrieben, üben.

Treffen Sie Vorkehrungen gegen Stürze. Entfernen Sie Teppiche und Matten, sowie herumliegende Kabel. Sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung – unter anderem durch eine Nachttischlampe für ein nächtliches Aufstehen.

Bleiben Sie in Bewegung, nach Möglichkeit an der frischen Luft. Vermeiden Sie die direkte Sonnenbestrahlung der Narbe.

Handling der Schulterbandage

Richtiges Anlegen

Das korrekte Anlegen der Schulterbandage variiert je nach Modell. Die Bandage, welche in unseren Krankenhäusern am häufigsten zum Einsatz kommt, ist im Foto ersichtlich und wird wie folgt angewandt:



Vor dem Anlegen stellen Sie sicher, dass die Schulterbandage sauber und unbeschädigt ist. Tragen Sie bequeme Kleidung, um das Anlegen zu erleichtern.

Befestigen Sie den breiten Anteil um ihren Brustkorb. Stellen Sie sicher, dass der operierte Arm dabei entspannt bleibt.

Nun fixieren Sie den Oberarm in der dafür vorgesehenen Schlaufe.



Legen Sie mit der gesunden Hand den schmalen Anteil über die gesunde Schulter, sodass dessen Ende vor ihrem Bauch zu liegen kommt.

Passen Sie die Länge so an, dass Ihr operierter Arm entspannt und sicher in der Schlinge liegen kann, und Sie keine Druckstellen verspüren. Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut ist Ihnen dabei gerne behilflich.

Führen Sie Ihren Unterarm nun passiv (mit der zweiten Hand) in die Schlaufe, sodass der Ellbogen 90° gebeugt ist. Achten Sie darauf, dass Sie das Gewicht des operierten Armes sicher und bequem in der Schlaufe ablegen können.



Richtiges Ablegen

Für das Ablegen der Schulterbandage gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor: Öffnen Sie zuerst den Klettverschluss, welcher ihren Unterarm fixiert.

Begleiten Sie mit der gesunden Hand ihren operierten Arm aus der Schlaufe auf ein vorbereitetes Kissen oder, wenn dies erlaubt ist, lassen Sie ihn locker hängen.

Öffnen Sie anschließend die Fixierung am Oberarm.

Zum Schluss entfernen Sie mit der gesunden Hand den breiten Anteil der Schulterbandage von ihrem Brustkorb.

Richtiges An- und Ausziehen eines T-Shirts

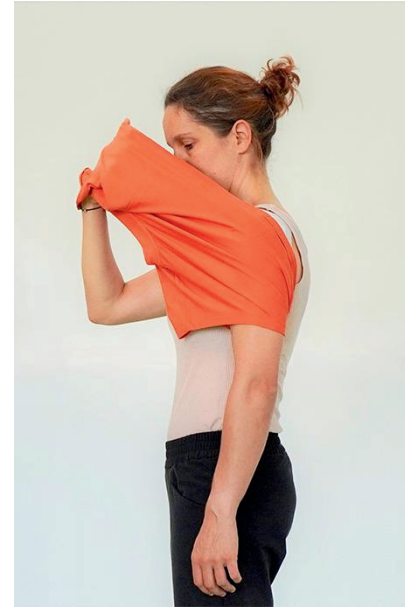
Anziehen

Legen Sie die Schulterbandage ab und lassen Sie den operierten Arm locker hängen. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne.



Ziehen Sie den Ärmel über den operierten Arm bis zur Schulter hoch. Der betroffene Arm muss dabei stets locker nach unten hängen.

Schlüpfen Sie mit dem Kopf durch den Kragen. Zuletzt ziehen Sie das T-Shirt über den gesunden Arm an.

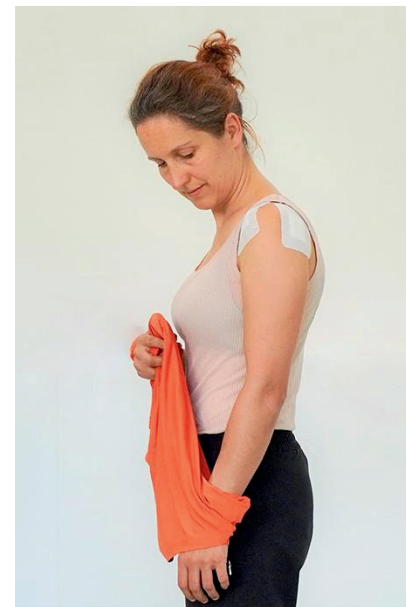


Ausziehen

Legen Sie die Schulterbandage ab und lassen Sie den operierten Arm locker hängen. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne.

Der gesunde Arm greift nach hinten an den Kragen und zieht das T-Shirt über den Kopf.

Als nächstes ziehen Sie den gesunden Arm aus dem Ärmel. Zuletzt wird der operierte Arm ausgezogen. Der operierte Arm bleibt dabei entspannt.



Büstenhalter an- und ausziehen

Verschließen Sie den BH vorne und ziehen ihn anschließend in die übliche Position. Gehen Sie wie beim An- und Auskleiden des T-Shirts vor.

Körperpflege

Legen Sie die Schulterbandage ab. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und lassen Sie den operierten Arm locker hängen.

Solange die Wunde noch nicht vollständig geheilt ist, müssen Sie diese trocken halten. Verwenden Sie zur Abdeckung des operierten Bereiches spezielle Duschpflaster oder waschen Sie sich in dieser Zeit nur unterhalb der Wunden. Sobald die Wunde trocken und verheilt ist, ist das Abduschen der operierten Schulter erlaubt. Der gesunde Arm hilft dabei mit.

Schlafen

Schlafen Sie am besten in Rückenlage (bei Bedarf mit leicht erhöhtem Oberkörper) oder auf der gesunden Seite. Die Schulterbandage müssen Sie in den ersten Wochen auch in der Nacht tragen. Ein schmales Kopfkissen oder ein zusammengelegtes Handtuch unter dem Oberarm kann die Schulter etwas entspannen und ein Wegrutschen zur Seite verhindern.

Wenn Sie auf der gesunden Seite liegen, so geben Sie ein Kissen vor Ihren Oberkörper (Bauchbereich), um den operierten Arm in der Schulterbandage entspannt zu lagern.

Essen

Während der Zeit, in welcher der operierte Arm in der Schulterbandage gelagert werden muss, dürfen Sie den Arm nur in dem Ausmaß zum Essen und Trinken verwenden, soweit die geschlossene Bandage die Bewegung zulässt. Hierbei sind nur einfache Hilfstätigkeiten erlaubt, welche ohne Kraftanstrengung durchführbar sind.

Rückkehr zur Arbeit und zum Hobby

Der Zeitpunkt der Rückkehr zur Arbeit und/oder zu Ihrem Hobby ist sehr individuell und hängt zum einen von der durchgeführten Operation und dem Verlauf der Rehabilitation und zum anderen von der Art der beruflichen Tätigkeit ab.

Besprechen Sie dies am besten vor der Operation mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt. Diese/Dieser kann Ihnen eine zu erwartende Krankenstandzeit nennen. Die genaue Dauer wird sich jedoch erst im Laufe der Rehabilitation nach der Operation zeigen.

Radfahren

Mit dem Heimtrainer dürfen Sie ohne Armtätigkeit (ohne sich abzustützen) sofort nach der Operation fahren, sobald sie sich fit genug fühlen. Achten Sie beim Auf- und Absteigen darauf, dass Sie den operierten Arm in der Schulterbandage behalten.

Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut wird mit Ihnen besprechen, wann Sie mit dem Fahrrad fahren können.

Sport ausüben (z.B. Laufen, Schwimmen, Tennisspielen, Langlaufen)

Der Zeitpunkt der Rückkehr zu Ihrem Sport hängt unter anderem von den Anforderungen der Sportart an die Schulter ab. Besprechen Sie dies frühzeitig mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten. Sie/Er wird Ihnen helfen, die Belastbarkeit Ihrer Schulter wieder entsprechend zu steigern.

Autofahren

Da jede Versicherung hier unterschiedliche Vorgaben hat, ist es sinnvoll dort nachzufragen.

SCHLUSSWORT

Liebe Patientin, lieber Patient!

Die vergangenen Wochen und Monate, in denen Sie sich um die Rehabilitation Ihres operierten Gelenkes gekümmert haben, waren mit Sicherheit eine gewisse Herausforderung. Wir hoffen, dass Sie diese Broschüre darin etwas unterstützen konnte, und wünschen Ihnen auf Ihrem weiteren Weg alles Gute!

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, so wenden Sie sich gerne an Ihre behandelnde Physiotherapeutin/Ihren behandelnden Physiotherapeuten und/oder Ärztin/Arzt.

**Ihr Team der Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten
des Gesundheitsbezirkes Bruneck**

NOTIZEN

[illegible]

[illegible]