

## POSTOPERATIVE WEGLEITUNG – SCHULTER

### 1. Wundpflege

Sie können den Verband 4 Tage nach der Operation entfernen. Bitte belassen Sie die Steristrips, bis sie sich von selber ablösen.

Bitte halten Sie die Wunde sauber und trocken. Sie dürfen ab dem 4. Tag nach der Operation duschen, aber vermeiden Sie Bäder, Schwimmen, Saunieren, Solarium etc. Bitte tragen Sie keine Wundsalben oder Cremes auf.

Ihre Wunde wurde mit selbstauflösendem Material genäht und es braucht keine Nahtentfernung. Die Wunde sollte jedoch in den ersten 2 Wochen regelmäßig kontrolliert werden.

### 2. Kühlen

Bitte kühlen Sie die Schulter regelmäßig. In den ersten 2 Tagen können Sie die Schulter nahezu durchgehend kühlen. Danach empfehle ich circa 30 Minuten 3-4 mal pro Tag in den ersten 2 Wochen.

Bitte beachten Sie, NIE DIREKT AUF HAUT zu kühlen, sondern über einem Tuch, T-Shirt, oder einem Waschlappen. Direkter Hautkontakt kann schnell zu Erfrierungen führen.

### 3. Ruhigstellung

- Sie haben eine Schlinge zum Komfort erhalten. Sie können diese in den ersten 10 Tagen nach Bedarf tragen und zwischendurch gerne auch ablegen. Nach 10 Tagen sollten Sie die Schlinge nicht mehr brauchen. Heben Sie nicht schwerer als ½ kg.
- Sie haben eine Schlinge für 6 Wochen nach der Operation erhalten. Tragen Sie diesen für 23 Stunden pro Tag mit je 30 Minuten Pause morgens und abends zur Körperhygiene. Zur Physiotherapie können Sie die Schlinge auch abnehmen. Sie dürfen Handgelenk und Ellenbogen frei bewegen, aber nichts schwerer als ½ kg heben.
- Sie haben eine Verordnung für eine Bewegungsschiene zur Miete erhalten. Diese wird zu Ihnen nach Hause geliefert und für Sie eingestellt. Eine genaue Einweisung in die Benutzung erfolgt bei Ihnen.

#### **4. Physiotherapie**

Ich habe Ihnen eine gesonderte Verordnung für Physiotherapie als auch meine empfohlenen Komponenten für einen Therapieplan beigelegt. Ihr Therapeut oder Ihre Therapeutin wird gemeinsam mit Ihnen diesen Plan personalisieren und auf Ihre Bedürfnisse und Situation anpassen. Bitte beginnen Sie Ihre Therapie erst, nachdem die Wunden abgeheilt sind (10-14 Tage nach der Operation) und planen Sie 2 Therapien pro Woche. Sollten Sie weitere Verordnungen benötigen, wenden Sie sich bitte an das Sekretariat der alphaclinic oder an Ihren Hausarzt.

#### **5. Schmerztherapie**

Ich habe Ihnen Medikamente respektive ein Rezept abgegeben. Sollte Sie eine Allergie auf eines dieser Medikamente haben, informieren Sie mich oder Frau Armbruster bitte umgehend.

#### **6. Nachkontrolle**

Sie haben mit den Austrittspapieren einen Kontrolltermin erhalten. Sollte dies nicht der Fall sein oder falls Sie den Termin nicht mehr wissen, kontaktieren Sie bitte umgehend die alphaclinic unter 044 388 8411 oder unter [info@alphaclinic.ch](mailto:info@alphaclinic.ch).

#### **6. Rückkehr zum Sport**

Rückkehr zum Sport setzt eine weitgehende Heilung Ihrer Schulter voraus. Auch einfaches Jogging kann durch die Erschütterung der Auf- und Abbewegung Schmerzen verursachen oder Ihre Heilung negativ beeinflussen. Gemeinsam können wir im Rahmen Ihrer postoperativen Kontrollen die Rückkehr zu Sport und physischer Aktivität planen und begleiten.

#### **7. Zusätzliche Instruktionen**

Die frühe postoperative Phase ist unangenehm. Ein gewisser Level an Schmerz ist zu erwarten. Ebenso kann die Schulter geschwollen und/oder blutunterlaufen sein. Leichtes Kribbeln ist ebenso normal wie das Austreten von Arthroskopieflüssigkeit.

Bitte kontaktieren Sie die alphaclinic sofort bei:

- ) Anhaltendem Fieber
- ) Plötzlichem Anstieg von Schmerz oder Schwellung
- ) vermehrter Rötung oder Sekretion aus der Wunde
- ) vermehrtem Taubheitsgefühl im Arm

Sie erreichen uns zu den Öffnungszeiten Mo-Fr 0800-1700 unter +41 44 388 8411 oder [info@alphaclinic.ch](mailto:info@alphaclinic.ch). Im Notfall lassen Sie sich bitte unter +41 43 268 7070 verbinden.