

## 1.40-DOK2-50 Verhalten nach Schulteroperationen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,  
beiliegend erhalten Sie Informationen für den  
Verlauf nach Ihrer Operation.

### Der Operationstag und die Tage danach:

#### Medikamente

Sie sollten Ihren Arm heute schonen und kühlen.  
Gegen Schmerzen und Schwellung erhalten Sie  
i.d. Regel Ibuprofen 600mg 3-4x täglich für 1-2  
Wochen nach der Operation. Im Krankenhaus  
brauchen Sie sich um die Tabletteneinnahme  
nicht selbst kümmern, Sie bekommen alles  
vorbereitet! Falls Sie einen Schmerzkatheter  
erhalten haben, dann werden Ihnen regelmäßig  
schmerzstillende Medikamente gegeben. Da  
dabei Nerven betäubt werden, kommt es fast  
immer zu einer vorübergehenden Taubheit in den  
Fingern / im Arm. Dies verschwindet nach  
Unterbrechung der Medikamentenzufuhr.  
Zusätzlich können Sie bei starken Schmerzen  
zu Hause z.B. Novaminsulfon 500mg alle 6  
Stunden oder Tilidin 50mg ret. 2x/Tag  
einnehmen. Sie können die Schmerzmittel selbst  
nach und nach reduzieren.

#### Nachbehandlung / Physiotherapie

Nach der Operation ist der Arm i.d. Regel in  
einem Abduktionskissen oder einem Schlauch-  
verband geschützt. Dieser darf aber zum Essen,  
sich Waschen, Duschen, Tippen, Schreiben,  
Kochen o.ä. abgelegt werden.

Solange der Ellenbogen am Körper ist, kann im  
Prinzip in der Schulter nichts passieren!  
Ansonsten, d.h. auch nachts sollte der Verband  
getragen werden. Sie dürfen sich aber gerne  
drehen und auch -sofern möglich- auf die  
operierte Schulter legen. Da i.d. Regel Sehnen  
nach einer Operation einheilen müssen, sollte der  
Arm in den ersten 4-6 Wochen nur passiv bei der  
Physiotherapie 2x/Woche oder täglich selbst-  
ständig z.B. beim Pendeln bewegt werden. Einen  
Bewegungsstuhl verschreiben wir nicht routine-  
mäßig, um den Sehnen Zeit zur Heilung zu  
geben.

Sie erhalten ein Nachbehandlungsschema für  
den Physiotherapeuten/in, in dem detailliert das  
erlaubte Bewegungsausmaß festgehalten ist.

Falls die Bicepssehne befestigt wurde, sollte der  
Ellenbogen für 6 Wochen nicht vollständig ge-  
streckt werden, da die Sehne ansonsten unter zu  
starke Spannung kommt.

Falls Sie das Nachbehandlungsschema nicht  
mehr finden können, ist es Ihnen auf unserer  
Internetseite unter der URL [https://www.occ-  
tuebingen.de/downloads/nachbehandlungen/](https://www.occ-tuebingen.de/downloads/nachbehandlungen/)  
jederzeit zugänglich.

### Der Entlasstag:

#### ACP, Krankmeldung, Termine, Rezepte

Heute dürfen Sie nach Hause! Falls Sie eine  
Eigenblutbehandlung mit ACP / Plättchen zur  
Verbesserung der Sehnenheilung wünschen,  
wird dies heute in der Praxis verabreicht.

In der Praxis können Sie sich auch einen Termin  
in 2 Wochen (Tübingen und Mössingen möglich),  
ggf. eine Krankmeldung vom OP Tag an für 4  
Wochen und Rezepte für Physiotherapie mit Eis  
und Schmerzmittel holen. Auto fahren dürfen Sie  
erst nach Ablegen des Schulterkissens, wenn Sie  
wieder reaktionsschnell zugreifen können.

#### Wundpflege

Pflaster sind bei trockenen Verhältnissen nur in  
der ersten Woche notwendig. Ihre Pflaster  
können Sie zu Hause selbst alle 2-3 Tage  
wechseln. Lassen Sie Luft an die Wunde. 3 Tage  
nach der Operation ist kurzes Duschen anfangs  
mit einem Duschpflaster möglich. Die Fäden  
werden nach ca. 10-14 Tagen entfernt, gerne  
können wir das im OCC machen.

Falls die Wunde ungewöhnlich schmerzt, gerötet  
und geschwollen ist, kontaktieren Sie uns bitte  
umgehend!

Wir wünschen Ihnen einen guten  
Heilungsverlauf!

Ihr OCC Team