



BEWEGLICH & SCHMERZFREI

Eine neue Schulter ist wie ein neues Leben!

Schulter-
broschüre



INHALT

- 04 VORWORT**
- 06 HÄTTEN SIE ES GEWUSST?**
- 08 WAS PASSIERT DENN EIGENTLICH BEI DER OPERATION?**
- 10 SCHMERZEN NACH DER OPERATION**
- 12 FIT FÜR DIE OP:
SO MACHEN SIE SICH BEREIT
UND TRAGEN SELBST ZUM
OPERATIONSERFOLG BEI**
- 14 IHR AUFENTHALT BEI UNS**
- 16 WAS PASSIERT NACH MEINEM
AUFENTHALT IN DER KLINIK?
SCHULTER-ENDOPROTHESE
IM ALLTAG**
- 17 ZUSAMMENGEFASST:
DIE FÜNF HÄUFIGSTEN FRAGEN!**
- 18 KONTAKT & ANFAHRT**
- 19 HABEN SIE NOCH FRAGEN?**
- 20 IMPRESSUM**

VORWORT

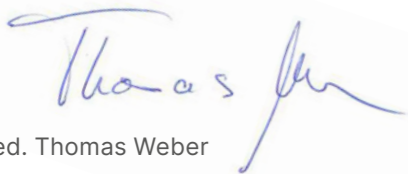
Liebe Patient:innen,

vor der Entscheidung für ein künstliches Schultergelenk bestehen oft Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Ist die Entscheidung erst einmal getroffen, rücken mit dem sich nähernden OP-Termin viele Fragen in den Fokus.

Diese Broschüre soll eine Hilfestellung sein, um Sie bestmöglich auf die Zeit vor und nach der Operation, und auch auf die Operation selbst, vorzubereiten: Denn eine neue Schulter ist wie ein neues Leben.

Hier bei uns im Haus bieten wir Ihnen alle Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung: Ärzt:innen, Pfleger:innen und Therapeut:innen arbeiten in allen Abteilungen eng zusammen, um sie schnellstmöglich wieder selbstständiger und fit zu machen.

Wir heißen Sie im Asklepios Westklinikum herzlich willkommen.



Dr. med. Thomas Weber

Das Leitungsteam der Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. med. David Scheunemann

Chefarzt, Spezialisierung Hüfte

Dr. med. Thomas Weber

Leitender Oberarzt, Spezialisierung Schulter und Knie



HÄTTEN SIE ES GEWUSST?

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk im menschlichen Körper.

Das liegt zum einen an der Kombination aus großem Oberarmkopf und kleiner Pfanne am Schulterblatt. Zum anderen sind an der Schulterbeweglichkeit insgesamt 5 Gelenke beteiligt.



Aufgrund der geringen knöchernen Führung des Gelenkes muss das Gelenk durch den Kapsel-Band-Apparat stabilisiert werden.

Die umgebende Muskelsehnenmanschette (Rotatorenmanschette) spielt hierbei eine überaus wichtige Rolle. Verschiedene Ursachen können zu dauerhaften Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen, sodass die Implantation einer Schulterendoprothese notwendig wird.

In Deutschland werden jährlich ca. 3000 Schulterendoprothesen implantiert.

- Die Schulterendoprothetik hat in den letzten 10-15 Jahren eine enorme Entwicklung vollzogen.
- Hier hat sich insbesondere eine hohe Zufriedenheit mit der Schulterendoprothese beim Verschleißleiden (Arthrose) gezeigt.

Wir klären Sie vor der Operation über die verschiedenen Prothesensysteme auf. Jede Versorgung wird an die Patientin/den Patienten angepasst. In den meisten Fällen arbeiten wir ohne Knochenzement, das bedeutet, dass der Knochen das Gelenk integriert.

Ziel der Operation sind Schmerzfreiheit und eine verbesserte Beweglichkeit.



WAS PASSIERT DENN EIGENTLICH BEI DER OPERATION?

SIE SIND WÄHREND DER OPERATION BEI UNS IN DEN BESTEN HÄNDEN. DEN ABLAUF HABEN WIR IHNEN FÜR EIN BESSERES VERSTÄNDNIS EINMAL ABGEBILDET:

1. Einleitung der Vollnarkose und Ausschaltung des Schmerzes durch eine Blockade der Nerven

Während der Vollnarkose werden Sie durch unser erfahrenes Anästhesie-Team umfassend betreut und überwacht.

2. „Beach-Chair-Lagerung“

Diese Art der Lagerung ermöglicht unseren Operateuren einen bestmöglichen Zugang zur Schulter. Sie ist stabil und schützt daher vor Komplikationen durch ungewollte Bewegungen.



3. Die Haut rund um die Schulter wird desinfiziert und der Operationsbereich steril abgedeckt.

4. Team-time-out nach WHO

Beim Team-time-out geht das OP-Team noch einmal systematisch eine Checkliste durch. Hierbei werden beispielsweise noch einmal die Identität der Patientin/des Patienten und der Eingriffsort überprüft.

5. Operativer Zugang im vorderen Schulterbereich und Darstellung des Gelenkes

Diese Art des Zugangs ist für den/die Patient:in schonender und ermöglicht eine bessere Übersicht.

6. Prothesenimplantation

7. Anschließend wird der Bereich gespült und nach Ausschluss von stärkeren Blutungen das Operationsgebiet wieder verschlossen.

8. Wundverschluss

Hierfür wählen wir eine Hautnaht mit selbstauflösenden Fäden. Das bietet den Vorteil, dass kein Entfernen von Nähten oder Metallklammern notwendig ist. Zusätzlich schützt ein steriles Spezialpflaster die Wunde.

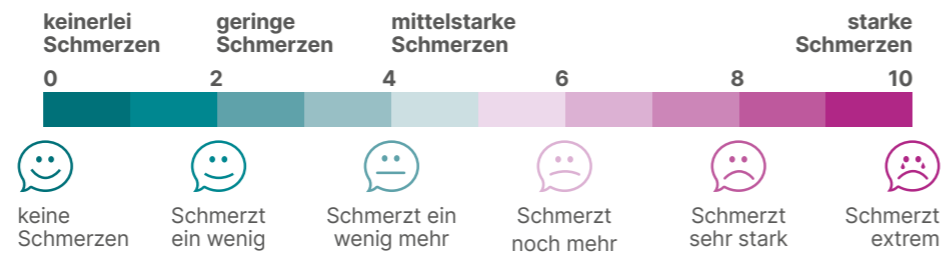
9. Sie erwachen wieder aus der Narkose und werden in unserem Aufwachraum vollumfassend betreut.

Hier können Sie auch direkt Wasser, Kaffee, Salzstangen oder ein Eis genießen.



SCHMERZEN NACH DER OPERATION

- Schmerzen nach einer Operation sind normal
- Schmerzen werden überwiegend mit Tabletten behandelt
- Sie werden täglich zu Ihren Schmerzen befragt und die Medikation wird ggf. angepasst



Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, auch zwischendurch oder nachts, wenn Ihre Schmerzen stärker werden.



FIT FÜR DIE OP: SO MACHEN SIE SICH BEREIT UND TRAGEN SELBST ZUM OPERATIONSERFOLG BEI

MIT DIESEN TIPPS BEREITEN SIE SICH OPTIMAL AUF DIE OPERATION UND DEN AUFENTHALT IM KRANKENHAUS VOR:



BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG!

Falls Ihre Schmerzen es zulassen: Gehen, Schwimmen und leichte Bewegungsübungen tragen dazu bei, dass Sie sich nach der Operation schneller wieder erholen.

HÖREN SIE MIT DEM RAUCHEN AUF!

Idealerweise hören Sie spätestens vier Wochen vor dem geplanten Eingriff mit dem Rauchen auf. Dadurch gibt es während der Narkose weniger Komplikationen, und die Heilung verläuft besser. Auch nach der Operation wäre eine Pause gut.



ACHTEN SIE AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG!

Zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Kohlenhydrate und Eiweiße. Zu viel Zucker und Alkohol sollten Sie meiden.



LISTEN SIE MEDIKAMENTE UND ALLERGIEN AUF!

Bitte fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder auch unser Behandlungsteam, welche Medikamente Sie vor der Operation absetzen sollten.



BLEIBEN SIE GESUND!

Alle Erkrankungen sollten ausgeheilt sein, da sich ansonsten Bakterien während der Operation über den Blutweg in Ihrem Körper ausbreiten und das neue Gelenk infizieren können. Bitte informieren Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt, falls bei Ihnen der Verdacht auf eine Infektion besteht! Stellen Sie sich ggf. noch einmal bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt oder anderen Fachärzt:innen vor, wenn chronische Entzündungen vorliegen könnten.



VORAUSSETZUNGEN FÜR IHRE OPERATION:

- **Benutzung des Wasch-Kits (Bitte nicht im Operationsbereich Rasieren!)**
- Mindestens seit einer Woche fieberfrei
- Keine Erkältung, Infektion (z. B. Herpes), entzündete Zähne oder offenen Wunden
- Absetzung bestimmter Medikamente nach Rücksprache mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt
- Keine Antibiotika-Einnahme seit mindestens 10 Tagen

DAS SOLLTEN SIE FÜR EINEN AUFENTHALT MITBRINGEN:

- Waschutensilien (Zahnpflegebecher, Prothesenschale etc.)
- Handtücher
- Nachtbekleidung
- Bademantel
- Feste, bequeme und weite Schuhe
- Bequeme Bekleidung (keine Pullover)
- langer Schuhlöffel
- vorhandene Hilfsmittel (z. B. Bandagen etc.)
- eigene Medikamente für den ersten stationären Tag



IHR AUFENTHALT BEI UNS:

DIE DAUER EINER SCHULTER-OPERATION HÄNGT VON DER KNÖCHER- NEN SITUATION UND DER ANGEWENDETEN OP-METHODE AB. SIE BETRÄGT IN DER REGEL CA. 90 MINUTEN.

BIS WANN DARF ICH VOR DER ANÄSTHESIE ESSEN/TRINKEN?

Wir bieten unseren operierten Patient:innen im Aufwachraum frühestmöglich eine Erfrischung in Form eines Wassereises an! Die Patient:innen nutzen diese Erfrischung nach dem Aufwachen und bei trockenem Mund sowohl nach einer Vollnarkose als auch Teilnarkose sehr gerne. Wer es lieber heiß mag, genießt einen Kaffee mit Keks. Immer unter der Prämisse, Ihnen den gesamten OP-Tag so angenehm wie möglich zu gestalten. Die Nüchternheit ist vor der OP wichtig und dient der Sicherheit.

Es gilt:

- Keine feste Nahrung > 6 Stunden
- Rauchstopp am OP-Tag
- Milch und Joghurt > 4 Stunden

Dennoch fordern wir unsere Patient:innen gezielt dazu auf, bis zu 2 Stunden vor der OP klare Flüssigkeit zu trinken, um gestärkt in die OP zu gehen. **„Nicht: Sie könnten bis 06:00 Uhr morgens trinken, sondern: Sie sollten bis 06:00 Uhr morgens trinken.“**

Klare Flüssigkeiten sind:

- Wasser mit oder ohne Kohlensäure, Tee, Kaffee schwarz oder mit einem kleinen Schuss Milch
- 1. Wahl: Apfelsaftschorle (empfohlen für den Glucose- und Flüssigkeitshaushalt)



1 Spätestens am Tag der Operation:

Nehmen wir Sie bei uns auf der Station auf. Nachdem Sie Ihr Zimmer bezogen haben, erhalten Sie alle wichtigen Informationen über Ihren Aufenthalt wie z. B. Essenszeiten – ebenso haben Sie die Möglichkeit, alle offenen Fragen zu klären. Eine Kollegin/ein Kollege aus dem OP-Team wird Sie ebenfalls am Tag der OP besuchen und die zu operierende Seite markieren.

2 Kurz vor der OP:

Sie werden in Ihrem Bett zur OP-Schleuse gefahren – dort nimmt Sie das OP-Team in Empfang. Nach Umlagerung auf den OP-Tisch werden Sie in den Vorbereitungsraum der Anästhesie gefahren. Während der ganzen Zeit begleitet Sie eine Pflegekraft aus unserem Team.

Schulteroperationen werden in unserem Haus immer in Vollnarkose durchgeführt. Zusätzlich wird in die Nerven des Arms ein örtliches Betäubungsmittel injiziert, um Schmerzen auszuschalten.

3 Nach der OP:

Nach der OP werden Sie in Ihrem Bett in den Aufwachraum gefahren. Sobald Sie aufgewacht sind, dürfen Sie eine erste kleine Mahlzeit zu sich nehmen. Wenn es Ihnen gut geht, kommen Sie zurück auf die Station. Dort werden Sie in Empfang genommen, und die erste Mobilisation mit Hilfe von Physiotherapie oder Pflege erfolgt – entweder an die Bettkante oder sogar schon in den Stand.

4 Die ersten Tage nach der Operation:

In den ersten Tagen nach der Operation wird Ihnen vermittelt, wie sie sich am besten aus dem Liegen aufrichten, aufstehen, sich an- und ausziehen und wie weit sie das Gelenk belasten dürfen.

In den ersten Wochen nach der Operation müssen sie noch bestimmte extreme Bewegungen vermeiden, um den genähten Muskel zu schützen.

Grundsatz ist: Sie brauchen keine Angst zu haben und dürfen und sollen sich bewegen. Wir vertrauen unserer Arbeit, und das sollen Sie auch!

WAS PASSIERT NACH MEINEM AUFENTHALT IN DER KLINIK? SCHULTER-ENDOPROTHESE IM ALLTAG

Was passiert nach meinem Aufenthalt in der Klinik?

Nach dem Klinikaufenthalt folgt eine Rehabilitation. In den meisten Fällen werden die Kosten hierfür von Ihrer Krankenkasse oder Rentenversicherung übernommen:

- Diese kann ambulant, stationär oder im Rahmen einer Physiotherapie erfolgen, abhängig von Ihrem Genesungszustand
- Der Beginn der Reha-Maßnahme ist abhängig von der jeweiligen Einrichtung und dem verantwortlichen Kostenträger
- Unser Fallmanagement bespricht mit Ihnen Ihre Wünsche und organisiert die Weiterbehandlung

WELCHE BEWEGUNGEN SOLLTEN IN DEN ERSTEN 6 WOCHEN NACH DER OPERATION VERMIEDEN WERDEN?

Vermeiden Sie das maximale Drehen der Schulter nach außen, sowie übermäßige Kraftanstrengungen der Innendrehung.



ZUSAMMENGEFASST: DIE FÜNF HÄUFIGSTEN FRAGEN!

WELCHE SPORTART IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?

Auch mit einem künstlichen Schultergelenk ist das Treiben von Sport möglich, insofern dieser gelenkschonend ist. Empfehlenswert sind Schwimmen, Joggen und Ski fahren. Wohingegen Kampfsport oder starke Überkopfbelastungen zu einem vorzeitigen Verschleiß führen und daher vermieden werden sollten.

WANN DARF ICH NACH DER OPERATION AUTO FAHREN?

Wer eine Schulterprothese erhalten hat, muss sich einige Zeit gedulden. Sie dürfen wieder Auto fahren, wenn die Schulterbandage abgelegt wurde und Sie in einer Notsituation das Auto adäquat bedienen können.

BIN ICH NACH EINER ENDOPROTHESEN-OP WIEDER ARBEITSFÄHIG?

Die Arbeitsunfähigkeit hängt von der körperlichen Belastung bei der beruflichen Tätigkeit ab. Eine sitzende Tätigkeit kann meist nach 6 Wochen zumindest wieder teilweise aufgenommen werden. Für körperlich belastende Tätigkeiten, bei der Lasten gehoben oder Arbeiten über Kopf getätigt werden müssen, beträgt die Arbeitsunfähigkeit meist 3 Monate.

MUSS ICH EINE REHA MACHEN?

Wir empfehlen auf jeden Fall einen ambulanten oder stationären Reha-Aufenthalt. Idealerweise sollte die Reha für ca. 6 Wochen nach der Operation stattfinden, denn nach dieser Zeit ist meist eine ausreichende Heilung der Weichteile eingetreten. Zu diesem Zeitpunkt steigt auch Ihre Leistungsfähigkeit, womit die Intensität und Auswahl der Übungen erhöht werden kann.

WIE LANGE DAUERT ES, BIS DIE OPERATIONSWUNDE ABGEHEILT IST?

Es dauert etwa zehn Tage, bis die Wunde vollständig verheilt ist. Wir verwenden meist sich selbst auflösendes Nahtmaterial, das nicht gezogen werden muss. Nur die Knoten an den Enden der Wunde werden nach ca. 10-14 Tagen abgeschnitten. Wenn sich die Wunde innerhalb von zehn Tagen nicht richtig verschlossen hat oder länger als 7-14 Tage nässt, ist es wichtig, die Ursache rasch abklären zu lassen. Solche Anzeichen und auch Rötungen, Fieber oder Schmerzen können auf eine Entzündung hindeuten.

Daher gilt: Im Zweifel nehmen Sie jederzeit zu uns Kontakt auf. Wir sind auch nach Ihrem Aufenthalt für Sie erreichbar!



KONTAKT & ANFAHRT



ASKLEPIOS WESTKLINIKUM

Suurheid 20 • 22559 Hamburg
Tel.: +49 40 8191-0
Fax: +49 40 8191-2001
www.asklepios.com/hamburg/westklinikum/

ANFAHRT

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: S1 Richtung Wedel bis Sülldorf/Metro-Buslinie 1 bis Asklepios Westklinikum.
Mit dem Auto: B 431 Richtung Wedel und dann der Ausschilderung zum Krankenhaus folgen. Sie finden uns in Haus 4 im Obergeschoss.



HABEN SIE NOCH FRAGEN?



IMPRESSUM

Herausgeber:

Asklepios Westklinikum
Suurheid 20 • 22559 Hamburg

Bildnachweise:

© Adobe Stock: peterschreiber_media (6),
contrastwerkstatt (7), c_peopleimages.com (8),
Gorodenkoff (9), WavebreakmediaMicro (11),
Yeti Studio (14), Baibaz (14)
Alle übrigen Abbildungen: © Asklepios

Stand:

Aug 2023 (1. Auflage)

Gestaltung & Layout:

Semler Grafik oHG