

Verhaltensregeln mit Schultergelenksprothese

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Sie erhalten von uns einige Regeln und Verhaltenshinweise, deren Beachtung Ihnen den Umgang mit Ihrem künstlichen Schultergelenk erleichtern, die Genesungszeit überschaubar machen und Ihnen möglichst lange die Verbesserung Ihrer Lebensqualität durch den Schultergelenkersatz in Aussicht stellen soll.

Was Sie unbedingt beachten sollten:

- 1. In den ersten 6 Wochen nach der Operation sollten Sie sich nicht mit dem operierten Arm abstützen (vor allem nicht hochstützen aus dem Liegen).**
- 2. In den ersten 3 Wochen sollten Sie den operierten Arm nicht frei hängen lassen (immer mit Armschlinge oder mit dem anderen Arm abstützen).**

Tipps für den Alltag

Seitenlage

- In den ersten drei Wochen nicht auf der Seite liegen, insbesondere nicht auf der operierten Seite.

Toilette

- Abwischen mit der gesunden Seite (ca. 3 Monate lang)
- Bei niedriger Toilette evtl. Toilettensitzerhöhung verwenden.

Autofahren

- Selbst fahren ist nach ca. 3 Monaten möglich.

Sport

- Aquajogging bzw. „Spaziergang“ im Wasser ist empfehlenswert!
- Brustschwimmen frühestens nach 3 Monaten
- Radfahren frühestens nach 3 Monaten (aufrechte Sitzhaltung)
- „Normales“ Wandern und Spaziergänge 6 Wochen nach OP (Wanderstockbenutzung empfehlenswert)

GZO_01_02_02_TX_M-VerhaltensregelnSchultergelenkersatz_Rev001	Seite	Datum	Erstellung	Prüfung	QM	Freigabe
GZO_01_02_02_TX_M-VerhaltensregelnHüftgelenkersatz_Rev001	1 von 2	03/2016	Koch	Bause/Müller	Bojahr	Bause

Extremsport vermeiden:

- Skifahren
- Squash, Tennis, Badminton
- Kontaktsport (Fußball, Handball, Volleyball etc.)
- Sonstige Sportarten mit starker Belastung der Arme

Allgemeines

- Das Tragen von Gewichten über 2 kg in den ersten 8 – 12 Wochen vermeiden
- Bei Inverser Schulterprothese (Sonderprothese) soll die Tragebelastung lebenslang 5 kg nicht überschreiten!
- Der Prothesenpass sollte immer mitgeführt werden.
- Wir empfehlen eine Röntgen-Verlaufskontrolle des Prothesengelenks nach 6 und nach 18 Monaten und danach alle 3 Jahre – bei Beschwerden eventuell in anderen Zeitabständen.
- **Das künstliche Gelenk ist erhöhter Infektionsgefahr mit eitriger Entzündung ausgesetzt. Daher sollte bei Erkältungskrankheiten, zahnärztlicher Behandlung, anderweitigen Eingriffen frühzeitig ein Antibiotikum gegeben werden.**