



## Wieder zu Hause mit einem künstlichen Schultergelenk

---

Das neue Schultergelenk kann das natürliche Gelenk nicht voll ersetzen, aber es ermöglicht ein schmerzfreies Leben in Bewegung. Gleichmässige Bewegungsabläufe und schonende Belastung verlängern die Funktionsfähigkeit und die Haltbarkeit des neuen Schultergelenkes.

Die nachfolgenden Hinweise zeigen, was im Alltag mit einem künstlichen Schultergelenk beachtet werden sollte:

- Etwa 6 Wochen nach der Operation kann mit Bewegungen und Belastungen des künstlichen Schultergelenks in allen Ebenen begonnen werden. Das Tragen einer Schlinge oder Schiene ist dann nicht mehr notwendig.
- Etwa 3 Monate nach der Operation ist das Schultergelenk oftmals wieder soweit beweglich, dass Überkopfbelastungen, alltägliche Bewegungen wie Zähneputzen, Kämmen, An- und Ausziehen sowie das Tragen und Heben von Lasten bis zu 5 Kilogramm wieder schmerzfrei möglich sind.
- Inwieweit die Schulterfunktion verbessert werden kann, hängt jedoch nicht zuletzt mit dem Zustand vor der Operation zusammen. Eine langjährig vorbestehende Bewegungseinschränkung führt zu einer Verkürzung der Weichteile und auch zu einer Rückbildung der Muskulatur. Auch vorangegangene Operationen und Verletzungen spielen für die Prognose eine wichtige Rolle. In der Mehrzahl der Fälle lässt sich jedoch eine sehr gute Schmerzreduktion und häufig auch eine Verbesserung von Funktion und Bewegungsumfang erreichen.
- Flaches und festes Schuhwerk sorgt für einen sicheren Halt. Das Ausschauhalten nach Stolperfallen sowie gutes Schuhwerk bei Nässe und Glätte beugt Stürzen und somit dem Risiko für Brüche vor.
- Extreme, ruckartige Bewegungsabläufe sowie Stossbelastungen des Armes sollen vermieden werden.
- Auch mit sportlichen Aktivitäten kann wieder begonnen werden, wobei allerdings Überkopfsportarten wie Squash, Tennis, Volleyball oder Handball sowie Sportarten mit Sturzgefahr oder ruckartigen Bewegungsabläufen vermieden werden sollten. Empfehlenswert sind Sportarten wie Joggen oder Radfahren.
- Infektionen und Entzündungen im Rachen- und Zahnbereich, der Harnwege, des Blinddarms, bei einem Abszess oder bei einem eingewachsenen Zehennagel können auch das neue Schultergelenk angreifen. Der Hausarzt ist in jedem Fall und Umgehend zu informieren, damit eine Behandlung mit Antibiotika vorgenommen werden kann.