



## Die Schulter fest im Griff

Informations- und Trainingsbroschüre nach Schultereingriffen

Gesundheit  
kommt von Herzen.



**Herz-Jesu**  
Krankenhaus Wien

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit dieser Broschüre begleiten wir Sie in der wichtigen Phase nach Ihrer Operation. Sie finden hier wertvolle Informationen und konkrete Verhaltensempfehlungen für den Alltag, Hinweise zur Schmerztherapie, Hilfestellung für die Anlage einer eventuell benötigten Schulterbandage, sowie Übungen zur Förderung Ihrer Schulterbeweglichkeit.

Ihre individuellen Behandlungsrichtlinien entnehmen Sie dem Blatt „Physiotherapie nach Schulter-OP“, das Sie zusätzlich zu Ihrem Patient\*innenbrief erhalten. In diesem Dokument sehen Sie, welche Operation durchgeführt worden ist, ob oder wie lange Sie eine Schulterbandage tragen müssen und wann Sie mit einer Physiotherapie beginnen dürfen.

Wenn **unklare Beschwerden, Nachtschmerzen** oder **Fieber** auftreten, so bitten wir Sie, sich unverzüglich telefonisch im Krankenhaus unter der **Nummer +43 1 7122684-0** zu melden und sich mit der\*dem diensthabenden Orthopäd\*in verbinden zu lassen!

Wir wünschen Ihnen rasche Fortschritte in der Rehabilitation und einen dauerhaften Erfolg!

Ihr Team des  
Herz-Jesu Krankenhauses

## Allgemeine Informationen

### Schulterbandage

Sollten Sie eine Schulterbandage benötigen, werden Sie im Rahmen der Physiotherapie angeleitet, diese selbstständig oder mit Hilfe anzulegen. **Getragen** wird die **Bandage Tag und Nacht**, abgenommen werden darf

Sie nur für die Durchführung der Übungen und beim Waschen und Ankleiden.

**Anlage der Schulterbandage: siehe Seite 6 ff.**

### Physiotherapie nach Entlassung

Den Zeitpunkt, wann Sie eine Physiotherapie im niedergelassenen Bereich beginnen dürfen, können Sie dem Blatt „Physiotherapie nach Schulter OP“ oder dem Patient\*innenbrief entnehmen.

Eine Verordnung für Physiotherapie (Einzelheilgymnastik) bekommen Sie von Ihrer\*Ihrem Hausarzt\*in oder Orthopäd\*in.

Bei Notwendigkeit eines Hausbesuchs muss dies auf der Verordnung vermerkt sein.

Ob eine Chefärztliche Bewilligung notwendig ist, erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Weitere Informationen bekommen Sie unter [www.physioaustria.at/faq/patientinnen](http://www.physioaustria.at/faq/patientinnen)

Falls Sie noch keinen Kontakt zu einer **Physiotherapie im niedergelassenen Bereich** haben, können Sie unter folgenden Internetadressen nach wohnortnahen Therapiemöglichkeiten suchen:

**Physio Austria – Therapeutinnensuche**  
[www.physioaustria.at/therapeutinnensuche](http://www.physioaustria.at/therapeutinnensuche)

**Für ÖGK Versicherte**  
Liste für Physiotherapie mit Kassenvertrag  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

Andere Krankenkassen geben auf direkte Nachfrage Listen für Physiotherapie mit Kassenvertrag der jeweiligen Krankenkasse aus.

### Schmerztherapie

Bitte nehmen Sie die Schmerzmittel wie ärztlich verordnet. Das Ziel ist nicht, einen Akutschmerz möglichst rasch zu behandeln, sondern das Auftreten langanhaltender, starker Schmerzen zu vermeiden.

Bestehen Schmerzen über einen längeren Zeitraum, kann das Auswirkungen auf die normale Bewegung haben.

Aus Angst vor Schmerzen werden:

- ▶ normale Bewegungen vermieden
- ▶ Bewegungen durch Ausweichbewegungen ersetzt
- ▶ Bewegungen gar nicht ausgeführt

Das verlängert die Dauer der Rehabilitation maßgeblich.

# Was müssen Sie im Alltag beachten, wenn ihr Arm durch eine Bandage ruhiggestellt ist?

## An- und Auskleiden des T-Shirts

Verwenden Sie dazu möglichst weite Oberteile oder Kleidungsstücke mit einfachen Verschlüssen (Druckverschlüsse, große Knöpfe) statt Zipp-Verschlüssen.

### Ankleiden

Legen Sie die Bandage ab, lassen Sie den operierten Arm locker hängen und beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Nun ziehen Sie zuerst den operierten Arm an, indem Sie den entsprechenden Ärmel über den Arm bis zur Schulter hochziehen.

Schlüpfen Sie mit dem Kopf durch den Kragen. Zuletzt ziehen Sie den anderen (nicht operierten) Arm an.



### Auskleiden

Legen Sie die Bandage ab, lassen Sie den operierten Arm locker hängen und beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne.

Greifen Sie mit der anderen (nicht operierten) Hand an den hinteren Kragen des Oberteils und ziehen Sie das Oberteil über den Kopf. Nun ziehen Sie den anderen (nicht operierten) Arm aus dem Ärmel. Zuletzt wird der operierte Arm ausgezogen. Der operierte Arm hilft dabei **nicht** mit!



## Büstenhalter an- und ausziehen

Verschließen Sie den BH und gehen Sie wie beim An- und Auskleiden eines normalen Oberteils vor.

## Körperpflege

Legen Sie die Bandage ab und lassen Sie den operierten Arm locker hängen. Dieser darf beim Duschen **nicht** aktiv eingesetzt werden! Solange die Nähte nicht entfernt wurden, müssen

die Wunde und der Verband trocken bleiben. Duschen Sie sich in dieser Zeit nur unterhalb der Schultern ab oder verwenden Sie zur Abdeckung der Wunde spezielle Duschpflaster.

Nach der Nahtentfernung ist das Abduschen der operierten Schulter erlaubt, sobald die Wunde trocken ist. Hier kann der nicht operierte Arm mithelfen.

## Schlafen

### Rückenlage

Legen Sie einen schmalen Polster oder ein zusammengelegtes Handtuch unter den Oberarm oder Ellbogen auf der operierten Seite. Damit verhindern Sie ein Wegrutschen des Armes.

### Seitenlage

#### (nicht operierte Seite)

Legen Sie einen Polster vor Ihren Oberkörper (Bauchbereich), um ein Abrutschen der Schulterbandage zu verhindern.

## Essen

Während der Ruhigstellung dürfen Sie den Arm nur soweit zum Essen und Trinken verwenden, soweit die Bandage die Bewegung zulässt.

Dabei sollen Sie nur Hand und Ellbogen bewegen und damit nur einfache und leichte Hilfstätigkeiten durchführen.

## Arbeiten und Sport

Wann Sie wieder arbeiten gehen oder eine bestimmte Sportart ausführen können, hängt davon ab, wie sehr der Arm für die jeweilige Tätigkeit benötigt wird.

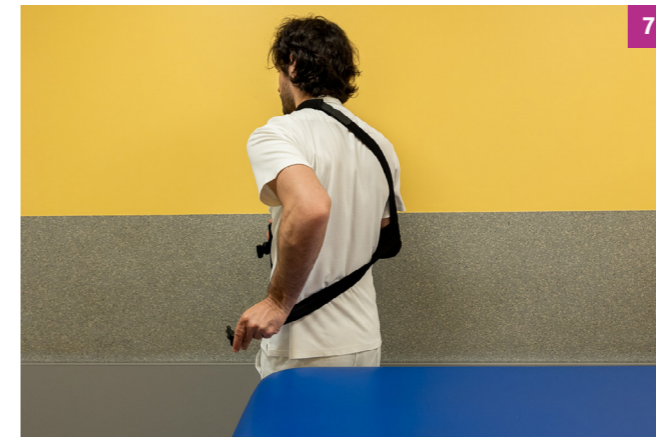
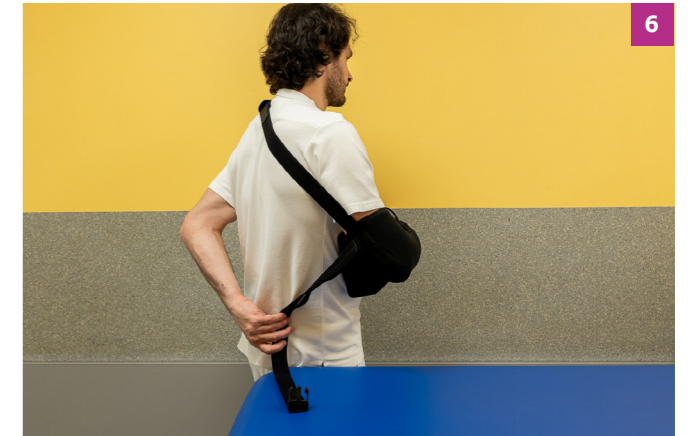
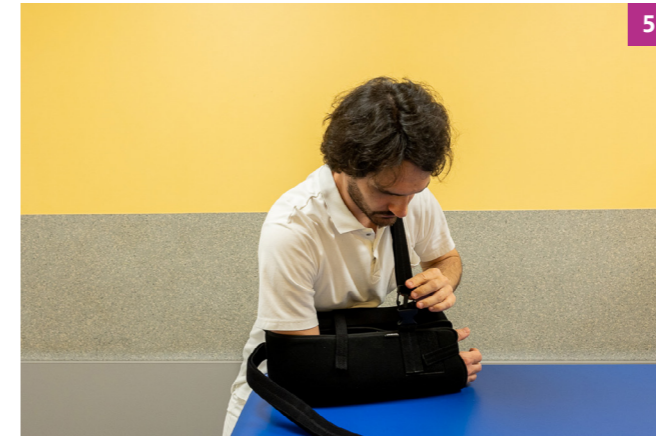
Für genaue Auskünfte zu diesem Thema halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrer\* Ihrem Operateur\*in oder Orthopäd\*in.

## Weitere Empfehlungen:

- ▶ Treffen Sie Vorkehrungen gegen Stürze. Entfernen Sie rutschige Teppiche und Matten. Räumen Sie herunterhängende oder herumliegende Kabel weg. Sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung, vor allem, wenn Sie in der Nacht aufstehen. Rutschfeste Matten und Haltegriffe bieten Ihnen zusätzliche Sicherheit in der Dusche oder Badewanne.
- ▶ Moderate körperliche Betätigung wie flotte Spaziergänge oder Radfahren ohne Einsatz des operierten Armes am Home-Trainer wirken sich positiv auf den gesamten Heilungsverlauf aus.
- ▶ Vermeiden Sie das Rauchen, da die Durchblutung verringert und dadurch die Wundheilung maßgeblich gestört wird.

# Richtiges Anlegen der Schulterbandage

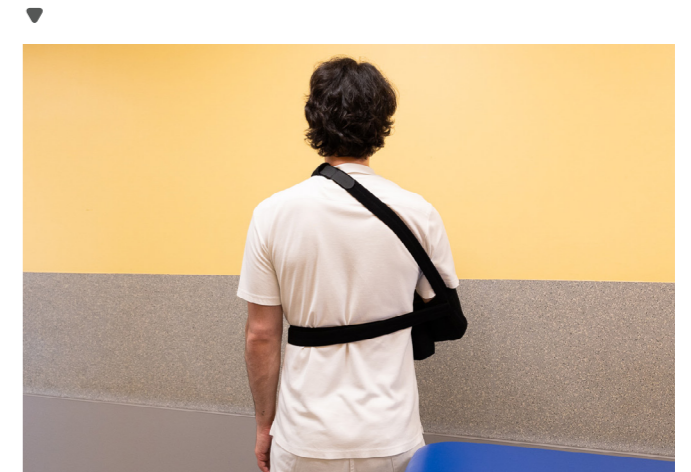
## Ultrasling®-Bandage



Korrektur Sitz von vorne



Korrektur Sitz von hinten

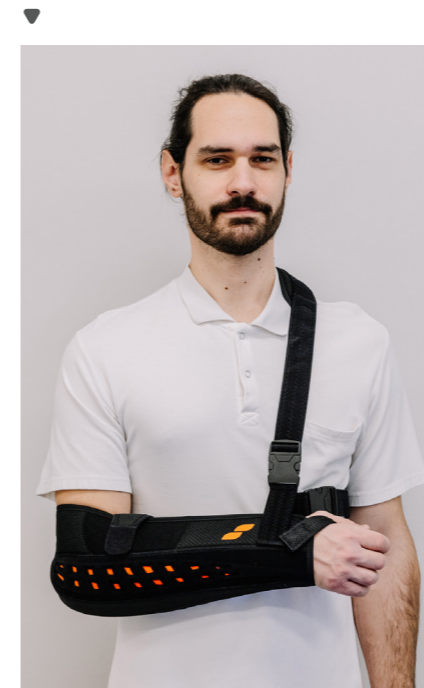


# Richtiges Anlegen der Schulterbandage

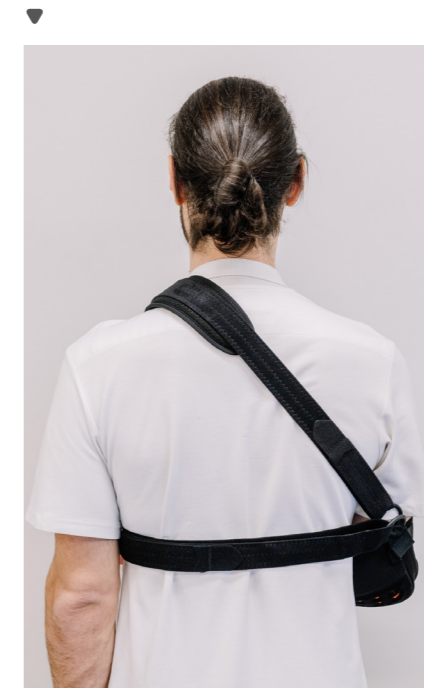
## OMO Hit®-Bandage



Korrektur Sitz von vorne



Korrektur Sitz von hinten



Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Brust stets oberhalb der Bandage lagern und nicht zwischen Oberkörper und Polster einengen.



# Trainingsprogramm nach Schulteroperationen

Starten Sie dieses Trainingsprogramm erst, wenn bei Ihnen die aktive Bewegung der operierten Schulter freigegeben ist. Die folgenden Übungen können selbstständig zu Hause durchgeführt werden.

Jede Übung soll 30x pro Tag wiederholt werden, z.B. 10x morgens, 10x mittags, 10x abends. Bei Spannungsübungen wird die Anspannung für ca. 10 Sekunden gehalten.

Die Bewegungen sollen langsam und im schmerzarmen Bereich durchgeführt werden. Während der Übung atmen Sie bitte ruhig und gleichmäßig weiter.

Achten Sie bei allen Übungen darauf, dass die Schulter entspannt unten bleibt und nicht Richtung Ohr hochgezogen wird.

## Übungen im Liegen

### Übung 1

Hände auf den Bauch legen und die Schulterblätter nach hinten unten Richtung Gesäß spannen.



### Übung 2

Hände vor dem Körper verschränken und den operierten Arm mit Hilfe des anderen Armes in Richtung Decke strecken. Die Bewegung sollte möglichst weit bis hinter den Kopf fortgeführt werden.



### Übung 3

Hände vor dem Körper verschränken und den operierten Arm mit Hilfe des anderen Armes bis zur senkrechten Position in Richtung Decke heben. Nun die Hände Richtung Gesicht absenken, sodass sich die Ellbogen zur Seite bewegen.



# Trainingsprogramm nach Schulteroperationen

## Übungen im Sitzen

Bei den Übungen im Sitzen ist die Aufrichtung der Wirbelsäule von besonderer Bedeutung für den Therapieerfolg.

### Übung 1

#### Sitzposition:

##### Gerade vor einem Tisch sitzen

Unterarm des operierten Armes auf die Tischplatte legen. (Der gesamte Unterarm soll aufliegen). Nun den Unterarm nach vorne schieben, bis der Ellbogen gestreckt ist. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht und bewegt sich nicht mit.



#### Steigerung:

Am Ende der Bewegung den Oberkörper mit nach vorne neigen und den Unterarm noch weiter nach vorne schieben.

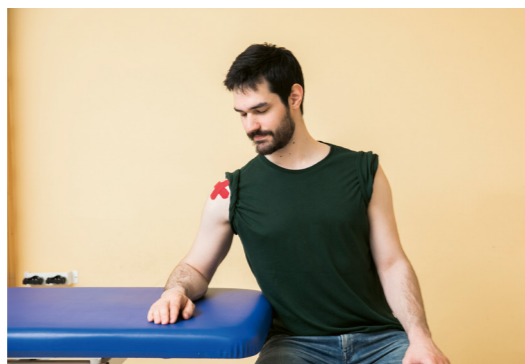


### Übung 2

#### Sitzposition:

##### Seitlich neben einem Tisch sitzen

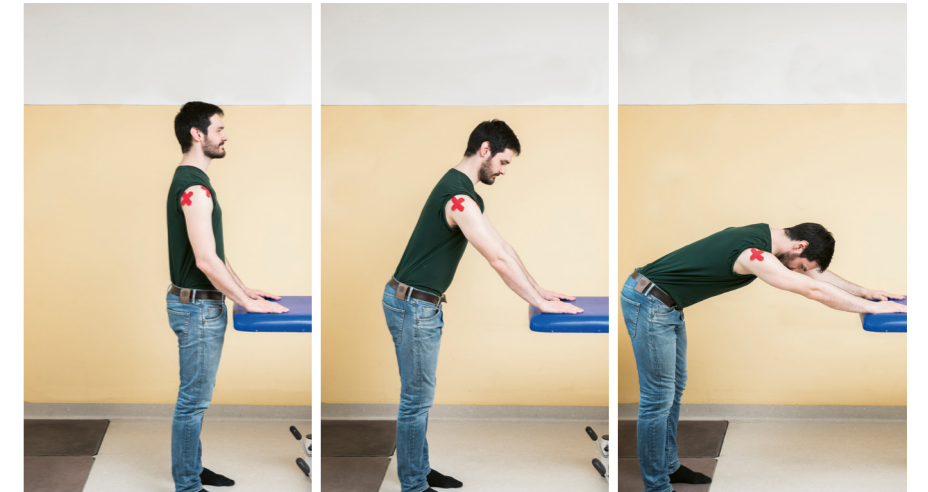
Unterarm des operierten Armes seitlich auf die Tischplatte legen. Nun den Arm seitlich vom Körper wegschieben. Der Unterarm bleibt während der gesamten Übung auf der Tischplatte.



## Übung im Stehen

### Übung

Halten Sie sich mit beiden Händen an einer Tischkante fest. Bewegen Sie sich nun in kleinen Schritten vom Tisch weg. Stützen Sie sich dabei nicht auf die Arme, sondern verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Beine.



## Alles Gute und viel Erfolg!

Diese Informationsbroschüre haben wir erstellt, um Sie dabei zu unterstützen, die täglichen Übungen nach Ihrer Operation richtig durchzuführen.

Die Ernsthaftigkeit und Ausdauer, mit der Sie sich dem Training widmen, sind für den Erfolg wesentlich.

Jeder Rehabilitationsprozess zeigt uns Phasen rascher Verbesserung und andere, bei denen Sie den Eindruck haben, es geht kaum voran.

Bitte üben Sie trotzdem hartnäckig weiter, denn Ihre Rehabilitation kann erst nach Wochen beziehungsweise Monaten als abgeschlossen betrachtet werden. Manchmal werden die größten Erfolge erst spät im Verlauf sichtbar!

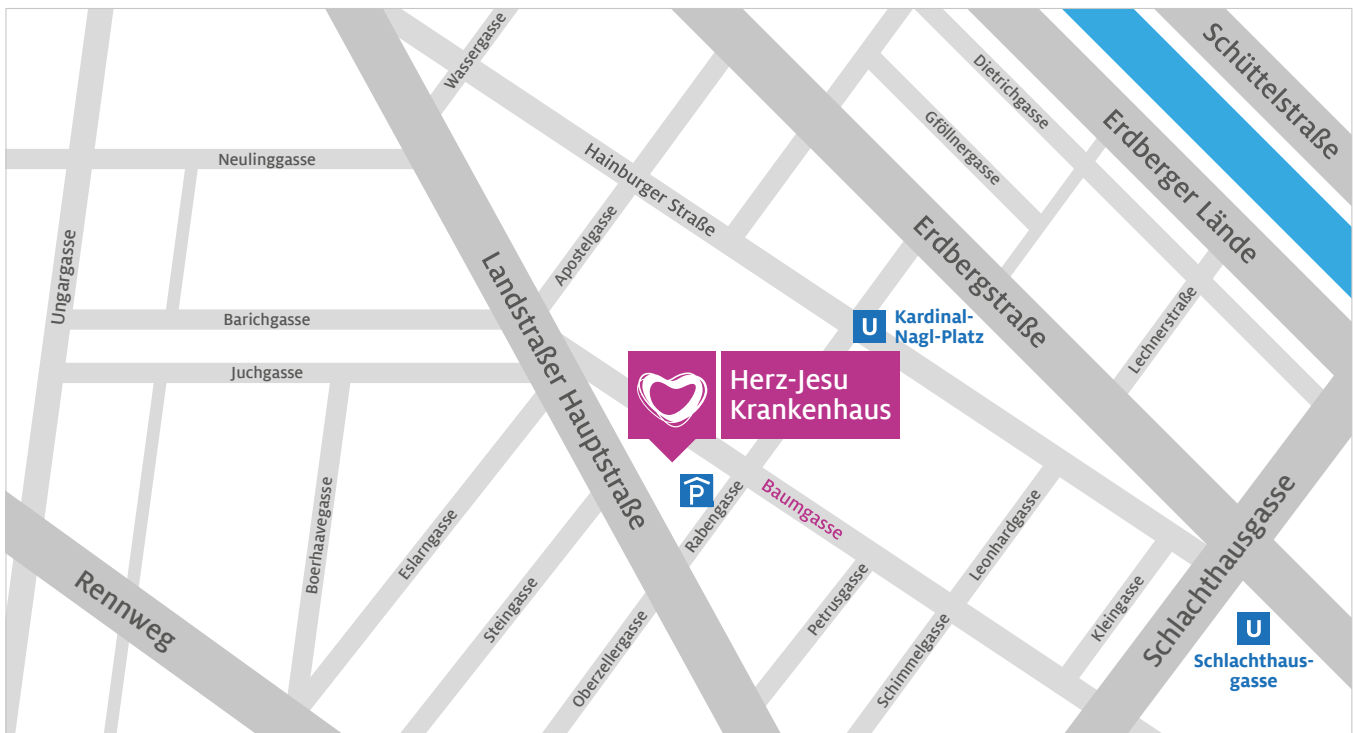
Offene Fragen beantwortet Ihre niedergelassene Fachärztin\*Ihr niedergelassener Facharzt oder auch gerne unser Therapeut\*innenteam.

Alles Gute und viel Erfolg!





## Anfahrtsplan



### So finden Sie zu uns:

Öffentlich erreichen Sie uns mit der U-Bahnlinie U3 (Station Kardinal-Nagl-Platz) bzw. mit der Buslinie 74A (Haltestelle Rabengasse). Sollten Sie mit Ihrem **eigenen Fahrzeug** anreisen, steht Ihnen unsere öffentliche Tiefgarage in der Rabengasse 16 von Montag bis Sonntag 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Die Tarife finden Sie auf unserer Website.

## Kontakt

Herz Jesu Krankenhaus GmbH

Baumgasse 20A · 1030 Wien · T: +43 1 7122684-0  
office@kh-herzjesu.at · www.kh-herzjesu.at

Stand: Dezember 2025