

ARM AM KÖRPER ANLEGEN ERLAUBT.

KORREKTES ANZIEHEN NACH EINER ROTATORENMAN- SCHETTEN-OPERATION



KORREKTES ANZIEHEN

LAGERUNG

Lagern Sie Ihren Arm auf einem Kissen von der Schulter bis zum Ellbogen, damit die Schulter nicht frei hängt



THROMBOSE-PROPHYLAXE

Tiefe Bauchatmung

Eine Hand liegt auf dem Bauch. Atmen Sie so tief wie möglich durch die Nase ein und lassen Sie die Luft langsam durch den Mund ausströmen. Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal pro Stunde.

Faustschluss

Öffnen und schliessen Sie die Hand kräftig. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal pro Stunde.

Ellbogenmobilisation am Körper

Bewegen Sie Ihren Arm in die Streckung über das Kissen so weit schmerzfrei möglich. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.

PENDELN

Pendeln Sie Ihren Arm locker neben dem Körper. Die Bewegung wird ausschliesslich über den Oberkörper eingeleitet. Den Arm selbst bewegen Sie nicht aktiv. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.



PULLOVER/SHIRT ANZIEHEN

Zuerst streifen Sie Ihr Oberteil über die Hand des operierten Armes hoch bis über den Ellbogen.



Jetzt ziehen Sie das Oberteil mithilfe des nicht operierten Arms über den Kopf.



Schlüpfen Sie mit dem gesunden Arm in den Ärmel und ziehen Sie das Oberteil nach unten. Fertig.



GILCHRIST ANZIEHEN

1 Halten Sie den Ellbogen beim Anlegen der Bandage im 90-Grad-Winkel. Schlüpfen Sie mit der Hand durch das Handteil. Legen Sie die Bandage über den Oberarm. Die Bandage ist korrekt angelegt, wenn die Schulter (oberer Teil des Oberarms) komplett von der Bandage umschlossen ist. Führen Sie den Schultergurt um den Hals über die andere Schulter nach vorn.



2 Führen Sie den Gurt unter dem Handgelenk durch und wieder nach oben. Befestigen Sie ihn mithilfe des Klettverschlusses.



Legen Sie den Gurt des Handteils um den Rücken und führen Sie ihn zwischen Oberarm und Rumpf nach vorne.

3 Führen Sie den Gurt nun von innen her einmal um den Oberarm und dann ausserhalb wieder zurück auf den Rücken.



4 Drücken Sie den Klettverschluss auf das Band am Rücken und schliessen Sie ihn mit passender Spannung.



Pflegehinweis

Hand- und Maschinenwäsche bei 30°C Schonprogramm. Klettverschlüsse vor dem Waschen schliessen und nicht offen lassen, chemisch reinigen, trocknen oder bügeln.



ALLGEMEIN GILT



Führen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur die von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten instruierten Übungen aus.

Für weitere Informationen steht Ihnen das behandelnde Physiotherapie-team stets zur Verfügung und betreut Sie auch gerne ambulant weiter.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



NOTFALLAUFNAHME 24 H - 365 TAGE
T +41 71 282 74 74

PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 97, HAUS M1
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 75 08
PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 95
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 71 11
KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

