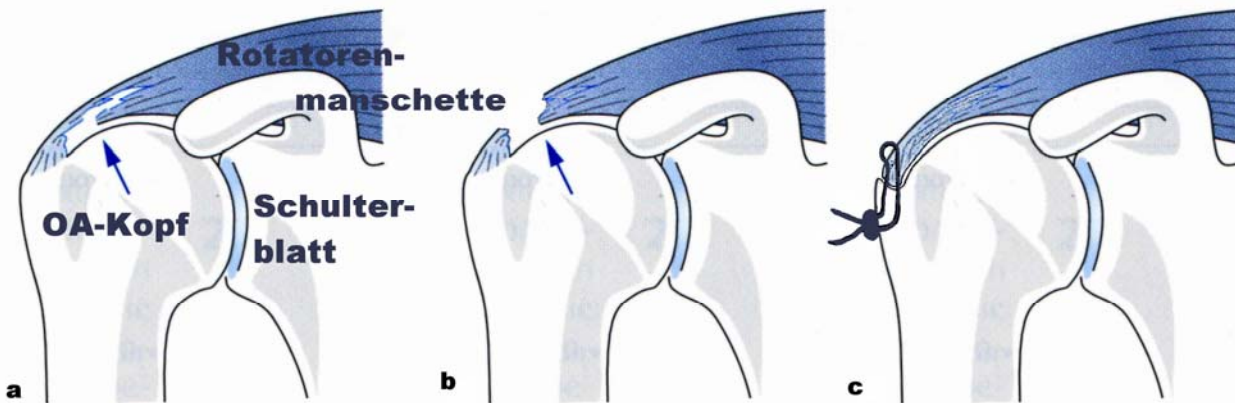


## Merkblatt für Patienten nach Rotatorenmanschettennaht

Die Rotatorenmanschette ist eine Gruppe von 4 Muskeln, die vom Schulterblatt zum Oberarmkopf zieht. Wegen der langen Hebelarme wirken auf sie beim Abspreizen bzw. Anheben des Armes sehr große Kräfte ein.



- Die Abbildung zeigt eine (a) inkomplette, (b) komplette und (c) genähte Rotatorenmanschettenruptur (nur eine der 4 dazugehörigen Sehnen ist dargestellt). Die Nahttechnik bezeichnet man als transossäre Reinsertion, da die abgerissene Sehne mittels durch den Knochen geführter Nähte befestigt wird.
- Die Eigenschwere eines Armes beträgt 5% des Körpergewichtes. Wird der Arm gestreckt zur Seite angehoben, so vervielfacht sich dieses Gewicht und damit der Zug auf die operierte Sehne!
- Aus diesem Grund wird der Arm auf einem Abduktionskissen (Dudelsack) gelagert. Dieses wird vom Arzt oder der Physiotherapeutin eingestellt und darf vom Patienten nicht eigenmächtig verändert werden. Im Bedarfsfall nehmen Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Physiotherapeutin.
- Die notwendige Ruhigstellung für die operierte Sehne beträgt bis zum Einheilen **mindestens** 3 Wochen. Folglich darf der operierte Arm nicht ohne Kissen, Gilchristverband oder eine Hilfsperson abgespreizt bzw. angehoben werden.
- **Achtung:** Das selbständige Anheben des Armes in dieser Zeit ist strikt zu vermeiden!
  - ® Nicht allein duschen, nur mit Hilfestellung!
  - ® Hilfestellung beim Waschen und Wäschewechseln geben lassen!
  - ® Schon beim Tragen von kleinen Gegenständen, wie einer Kaffeetasse oder einer Selterwasserflasche, kommt es zu einer zu starken Belastung der operierten Sehne!
- Bei leichten Schmerzen zu Hause kann eine heiße Rolle (in der Weise, wie in der Klinik praktiziert), im Hals- und Brustwirbelsäulenbereich von einer zweiten Person verabreicht werden. Ist keine zweite Person zugegen und Sie vertragen Kälte, können Sie auch einen Kühlakku verwenden. Dieser sollte keinen direkten Kontakt mit der Haut haben (Handtuch zwischenlegen) und nicht länger als 2 min auf einer Stelle liegen.
- Achten Sie bitte auf eine aufrechte Haltung, besonders die gleiche Höhe der Schulterblätter (im Spiegel kontrollieren)!