

# Schulterabduktionskissen

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital  
St.Gallen

In den folgenden Abschnitten erfahren Sie nützliche Hinweise über den Umgang mit dem Abduktionskissen, welches Sie nach der Operation erhalten haben. Die Orthese mit dem Gurtsystem ermöglicht die Ruhigstellung des Schultergelenkes in der gewünschten Position.

## Wichtige Informationen

Abduktion bedeutet „seitliches Anheben“ des Armes. Diese Position ist sehr wichtig und muss Tag und Nacht immer eingehalten werden. Beim Liegen empfiehlt es sich, ein Kissen zur Unterstützung unter den Oberarm zu platzieren, damit ein Absinken des Armes nach hinten verhindert wird. Zum Duschen erhalten Sie einen aufblasbaren Wasserball, der anstelle des Abduktionskissens verwendet werden muss.

Der Winkel des Armes zum Oberkörper beträgt ca. 60 Grad. Dieser Winkel wird durch das aufblasbare Kissen gewährleistet. Das Absenken des Kissens und somit die Veränderung des Winkels geschieht ausschliesslich durch die Physiotherapie. Der Arm soll bequem auf dem Kissen ruhen, damit das Armgewicht vollständig abgegeben werden kann. Dazu lassen sich die Klettverschlüsse individuell einstellen, was durch die Physiotherapie nach der Operation kontrolliert und angepasst wird.

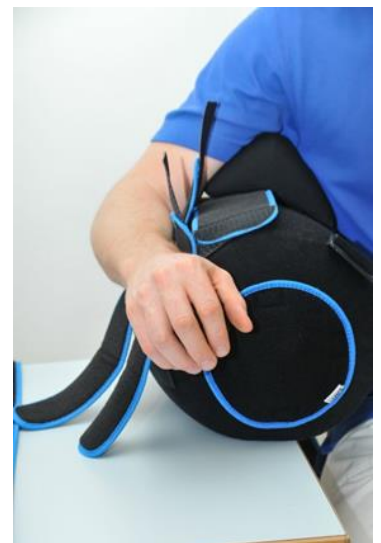
## Anziehen des Abduktionskissens

Wir empfehlen das Anziehen / Ausziehen des Abduktionskissens an einem Tisch.



1)  
Das Abduktionskissen liegt seitlich am Oberkörper und der Arm ist darauf abgelegt. Unter dem Oberarm liegt das Keilkissen, welches die Unterstützungsfläche des Armes vergrössert. Der Oberarm soll durch das Keilkissen nicht nach oben gedrückt werden.

2)  
Schliessen Sie die Klettmanschetten (zwei am Unterarm, eine am Oberarm).





3)  
Führen Sie den gesunden Arm durch den vom Schulter- und Achselgurt gebildeten Träger (wie bei einem Rucksack) und befestigen Sie den Bauchgurt vorne.

4)  
Legen Sie den Bauchgurt über den gegenüberliegenden Beckenkamm und befestigen Sie ihn vorne. Allenfalls muss im Stand der Schulter-/Achselgurt noch etwas angepasst werden.

#### **Hinweise zum Kleideranziehen**

Denken Sie beim Kleider anziehen daran, dass Sie den Arm nicht selbst heben dürfen. Beginnen Sie Ihr Kleidungsstück zuerst auf der betroffenen Seite anzuziehen. Danach können Sie es über den Kopf und die andere Seite ziehen.

Beim Ausziehen beginnen Sie auf der gesunden Seite und ziehen danach die Kleidung über den operierten Arm.

