

Merkblatt Trapeziusschutz

Sie haben sich vor kurzem einer Operation an der unteren Halswirbelsäule und/oder der oberen Brustwirbelsäule unterzogen. Dabei mussten zur Durchführung der Operation Teile des oberen und mittleren Trapezmuskels abgelöst werden. Aufgrund dessen ist bei verschiedenen Alltagsaktivitäten zu Beginn noch Vorsicht geboten.

Diese Vorsichtsmassnahmen sollten Sie bis zur Arztkontrolle 6 Wochen postoperativ einhalten.

Haltung

Achten Sie grundsätzlich auf eine möglichst aufrechte Haltung der Wirbelsäule. Die vornübergebeugte Haltung bewirkt zu viel Zugbelastung auf den Trapezmuskel. Falls nötig nutzen Sie beim Sitzen eine Rückenlehne um die aufrechte Haltung zu unterstützen.

Stützen

Sie sollten grundsätzlich nicht Stützen. Ausnahmen bilden das Benützen eines Gehhilfsmittels bei Gangunsicherheit sowie das Stützen beim Lagewechsel von der Rückenlage en bloc in den Sitz.

Überkopfaktivitäten

Überkopfaktivitäten dürfen ohne zusätzliches Gewicht getätigt werden. Voraussetzung ist eine schmerzfreie Bewegungsdurchführung.

Haare waschen

Ihre Haare sollten Sie im Stehen waschen und nicht vornübergebeugt über dem Lavabo oder der Badewanne.

Tragen und Heben

Sie sollten auf das Heben und Tragen von Lasten im Alltag verzichten. Sie dürfen pro Arm maximal 1 kg belasten und nicht über Brusthöhe heben.

Ziehen

Grundsätzlich sollten Sie Ziehen im Alltag vermeiden. Kompressionsstrümpfe werden Ihnen im Spital vom Pflegepersonal angezogen. Zu Hause sollen Sie sich wenn möglich von einer Hilfsperson unterstützen lassen.

Bettbügel

Das Benützen eines Bettbügels ist für 6 Wochen nicht erlaubt.

Hinweise an Pflegende von Patienten in betreuten Institutionen

Bei verminderter Mobilität der Patienten darf für Lagewechsel nicht an den Armen gezogen werden. Für das Aufstehen sollte Unterstützung über Kontakthilfe unter der Achsel geboten werden.

Version 2020, erstellt durch Physiotherapie Orthopädie
Fachteam Wirbelsäule, Anna Serena
und Therapieexpertin Bettina Haupt

