

Warum ist es wichtig Unterarmgehstützen (UAGST) nach einer Operation zu nutzen?

- Das Operationsgebiet befindet sich in der Wundheilungs-/ Entzündungsphase
- Schmerzen und Schwellung sind erhöht, die Belastbarkeit des Gewebes ist erniedrigt
- Das Gewebe benötigt Entlastung, um adäquat heilen zu können
- Durch die UAGST kann diese Entlastung gegeben werden (weder Unter- noch Überforderung)
- Dadurch ist ein schonhaltungsfreies Gehen möglich

Warum ist es wichtig beide Unterarmgehstützen zu benutzen?

- Der Körper befindet sich im Lot
- Es erfolgt eine gleichmäßige Verteilung des Körpergewichts auf beide Seiten
- Ein aufrechter, symmetrischer Gang wird ermöglicht

Ab wann ist das Gehen ohne UAGST zu empfehlen?

- Der Zeitpunkt ist individuell zu ermitteln (allgemeine Empfehlung ca. 6 Wochen nach der OP)
- Folgende Bedingungen sollten erfüllt sein:
 - o Schmerzarmut bzw. -freiheit
 - o Ausreichend Muskelkraft und -ausdauer
 - o Schonhaltungsfreies Gehen (kein Humpeln, Hinken)

Was kann passieren, wenn die UAGST zu früh weggelassen oder dauerhaft nur eine UAGST genutzt wird?

- Eine Überlastung des Gewebes und der Muskulatur
- Eine einseitige Belastung des gesamten Körpers
- Provokation von Schmerzen und Schwellung
- Der Heilungsverlauf verlangsamt sich
- Das Angewöhnen von Schonhaltung (Humpeln, Hinken), was dauerhaft zu einem schädlichen Gangbild führen kann
- **Zusätzlich kann es zu Implantatsschädigungen oder -lockerung kommen**

Diese Fehlbelastung kann sich auf folgende Körperstrukturen auswirken:

- Beine: v.a. Überlastung der nicht operierten Seite
- Halswirbelsäule
- Schulter- Nackenmuskulatur
- Gesamten Rücken

➔ Folglich auf den gesamten Körper

Welche Variationsmöglichkeiten gibt es bei der Nutzung von UAGST?

In Abhängigkeit des Heilungsverlaufs, der Schmerzen und des Muskelstatus können Sie die Unterarmgehstützen unterschiedlich einsetzen. Es gibt mehrere Möglichkeiten sich und den eigenen Körper langsam von den Unterarmgehstützen zu entwöhnen. Dies erklären und zeigen Ihnen unsere Therapeuten im Laufe Ihres Reha Aufenthaltes.

