

GELENKERSATZ – NACHBEHANDLUNG: INVERSE SCHULTERPROTHESE – AKZELERIERTES KONZEPT

Behandlungsphase 01 – Woche 1 bis 6

Tag 0 und 1

- Ruhigstellung in Schulter-Immobilisations-Verband („Schulter-Fix“ oder „Kissen“)
- Eiskühlung intermittierend, Analgesie und Thromboseprophylaxe wie angeordnet
- Frühmobilisation, Faustschlussübungen und Handkraftübung mit Ball oder Tuch
- Isometrie Oberarmmuskulatur
- Röntgenkontrolle an Tag 2-3 postoperativ

Woche 1 bis 4

- konsequentes Tragen des Schulter-Immobilisations-Verbands (Abnahme bei Duschen, Essen, Physiotherapie u.ä.)
- Pendelübungen (auch vorgebeugt), Arm auf Tisch nach vorne Schieben etc.
- CPM und aktive Physiotherapie (ROM schmerzadaptiert frei), kein Widerstandstraining
- Skapulakontrolle, Haltungsaufrichtung, Aquatraining möglich ab 3. Woche
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche
- Keine körpernahe Abstützbewegungen mit dem operierten Arm

Woche 5 bis Woche 6

- Fortführen der aktiven Physiotherapie
- Schulter-Immobilisations-Verband kann weggelassen werden
- Aktive Bewegungen gegen geringen Widerstand

Circa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur empfohlen

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 13

Woche 7 bis Woche 12

- Bewegungen und Training gegen steigende Widerstände
- ROM sukzessive steigern, weitere Rotationsfähigkeiten beüben
- Trainingstherapie anfangs in geschlossenen Ketten, Erweiterung zügig möglich
- Limitation: bis zur Schmerzgrenze
- Stabilisationstraining
- Isometrische Kräftigung der vorderen und hinteren Rotatorenmanschette
- Arbeitsfähigkeit für leichte körperliche Tätigkeiten vorr. ab Woche 10

Ab Woche 13

- Stufenweise Steigerung der Kräftigung z.B: am Seilzug, Terraband etc.
- Wiederaufbau der funktionellen Aktivitäten
- Progressives Training gegen Widerstand, PNF gegen Widerstand
- Weiteres Erarbeiten von Überkopftätigkeiten
- Wiederherstellen der sport-/berufsbezogenen Kinematik
- Ausdauertraining, Schnellkraftübungen

Rehabilitationsmaßnahmen (wenn gewünscht) können 3-4 Wochen postoperativ begonnen werden, in Einzelfällen nach Absprache auch früher.

Return to Sports ab Monat 7: Trainingstherapeutische Testung erwägen, in Absprache mit Operateur und Physiotherapeut.

www.procelsio.clinic

