

GELENKERSATZ – NACHBEHANDLUNG: SCHULTERPROTHESE ANATOMISCH / INVERSE PROTHESE BEHUTSAMES 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 **passive Physiotherapie:**
- 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

- Schulter-Immobilisations-Verband kann weggelassen werden
- aktive Physiotherapie: ROM Ante/ABD bis 90°, IRO frei, ARO bis 10°
- Beginn Stabilisationstraining der superoposterioren RM

Circa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 13

Woche 7 bis Woche 12

- Aktive Physiotherapie: ROM sukzessive steigern, weitere Rotationsfähigkeiten beüben
- Bewegungen und Training gegen steigende Widerstände
- Stabilisationstraining anteriore RM (M. subscapularis)
- Trainingstherapie anfangs in geschlossenen Ketten, Erweiterung zügig möglich
- Isometrische Kräftigung der vorderen und hinteren Rotatorenmanschette
- Nacken-/ Delta- und Rumpfmuskulatur gezielt mit in Training einbinden
- Arbeitsfähigkeit für leichte körperliche Tätigkeiten vorr. ab Woche 10

Ab Woche 13

- Stufenweise Steigerung der Kräftigung z.B: am Seilzug, Kurzhantel 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 ab Woche 7 postoperativ begonnen werden.

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

www.procelsio.clinic

