

Nachbehandlungsplan nach inverser Schulterprothese

1. Phase: 1. – 14. Tag postoperativ

Passive Schultergelenksmobilisation

- Immobilisation in Schulterorthese (Ultrasling III, 15° Thoraxabduktionskissen) für 4 Wochen
- Erlaubte Bewegungsumfänge passiv-assistiv (schmerzfrei ohne harten Anschlag):
 - 90° Anteversion, 70° Abduktion und maximal 10° ARO
- unterstützende Maßnahmen: Eisbehandlung, Lymphdrainage,
- aktiv und passiv freie Bewegung des Ellenbogens und des Handgelenkes
- vorsichtige passive Scapulamobilisation
- begleitende passive Mobilisation in der CPM-Schiene

2. Phase: 3. – 6. Woche postoperativ

Erarbeiten der passiven und Beginn mit aktiver Gelenkbeweglichkeit

Ziel 6. Woche: schmerzfreies Erreichen des Scheitels und des Gesäßes

- Schulterorthese ab der 5. Postoperativen Woche nur noch zur Nacht
- erlaubte Bewegungsumfänge passiv-assistiv (schmerzfrei ohne harten Anschlag):
- 90° Anteversion, 90° Abduktion und maximal 20° ARO
- Beginn mit stabilisierenden und kräftigenden Übungen der Scapulafixatoren
- isometrischen Übungen für die Rotatorenmanschette (Ausnahme Subscap.)
- **Verlaufskontrolle beim Facharzt nach 6 Wochen**

3. Phase: 7. – 12. Woche postoperativ

Erarbeiten der aktiven Gelenkbeweglichkeit und muskuläre Kräftigung

Ziel 12. Woche: schmerzfreier Nacken- und Schürzengriff

- freie aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt (Schmerzgrenze!)
- Humeruszentrierende, dynamische und stabilisierende Übungen
- Kräftigung der Rotatorenmanschette ab der 9. Woche auch exzentrisch
- Skapulastabilisierung

4. Phase: ab 13. Woche postoperativ

Festlegen des weiteren Procederes bzgl. Rückkehr zu körperlichen Arbeiten und Sport

- zunehmende muskuläre Kräftigung der Rotatorenmanschette und scapulothorakalen Muskulatur ggf. an Geräten
- dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination
- Sportspezifisches und propriozeptives Training

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Genesung!

Ihr Team des
Zentrums für Orthopädie, Unfallchirurgie, Handchirurgie und Sportmedizin und
das Team des Therapiezentrums am Klinikum Aschaffenburg-Alzenau

