

Nachbehandlungsschema

Anatomische Schulterendoprothese

Allgemeines:

- Um eine sichere Einheilung der wieder angenähten Rotatorenmanschette zu gewährleisten, muss das Abduktionskissen o.ä. für 6 Wochen Tag und Nacht getragen werden.
- Zur Körperpflege und physiotherapeutischen Behandlung darf das Abduktionskissen o.ä. abgenommen werden.
- Bewegen Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie bei Schwellung des Operationsgebietes dieses mehrmals täglich für max. 15 Minuten.
- Dieses Schema gibt eine Orientierungshilfe für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden sollte.

Zeitraum	ROM/Aktivität		
1.-6. Woche post OP	Ext/Flex	0°/15°/90°	→passiv
	Add/Abd	0°/15°/90°	→passiv
	IRO/ARO in 15° Abd.	bis vor den Bauch/0°/0°	→passiv
	Scapulamobilisation	frei	→aktiv
	Ellenbogen	frei	→aktiv
	Hand	frei	→aktiv
7. Woche post OP	alle Ebenen	frei	→aktiv
	Auto fahren		
	Belastungsaufbau	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (z.B. kurzer Hebel, max. gelbes/rotes Theraband)	→kein Widerstand in IRO
	Kein Dehnen in ARO		
	Fahrradergometer		
	Walken		

Frühestens ab 13. Woche post OP	Belastungsaufbau	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (z.B. langer Hebel, max. grünes/blaueres Theraband)	→ alle Richtungen frei
	Dehnen	frei	
	Fahrrad fahren		
	Joggen		
	Nordic Walking		
	Schwimmen		