



Nachbehandlung nach Schultergelenksendoprothese bei Arthrose – anatomische Prothese

Bemerkung
Arzt:

Beginn postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung		
1. – 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Abduktion und Anteversion bis 90° keine Retroversion und Außenrotation > 20° Innenrotation frei ohne Widerstand 	<ul style="list-style-type: none"> Mediarm-Fixverband 	<ul style="list-style-type: none"> aktive Mobilisation freier Gelenke aus dem Verband heraus Haltungsschulung passive Mobilisation des Gelenkes im erlaubten Umfang ggf. Lymphdrainage ab 1. Woche vorsichtiger Beginn mit Zentrierung Humeruskopf Scapulamobilisierung Detonisierung der Muskulatur HWS/ Schultergürtel Ergotherapie ab der 4. Woche ggf. aktiv – assistierte Bewegungsübungen
Phase II	Ziel: freie Beweglichkeit des Schultergelenkes / Verbesserung koordinativer Beweglichkeit		
7. – 8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> zunehmend voller Bewegungsumfang (schmerzlimitiert) 	<ul style="list-style-type: none"> kein fixierender Verband mehr 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> aktive Bewegungsübungen der Schulter in alle Richtungen (ohne starke Belastung) sensomotorisches und koordinatives Training Bewegungsbad ggf. Ergotherapie
Phase III	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Alltagstauglichkeit		
9. –12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> voller Bewegungsumfang 		zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> Koordinations- und Krafttraining zunehmendes alltagsspezifisches Training der Rotatorenmanschette bis hin zu Überkopfübungen Wiedererlangen ADL
Phase IV	Ziel: Uneingeschränkte Alltagstauglichkeit / Beginn ambulante Komplexbehandlung oder Rehabilitation		
ab 13. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Alltagstauglichkeit 		

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.