

Nachbehandlungsplan Schulterprothese Invers

Patient: _____

OP – Datum: _____

Zeitraum	Fixation	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP – Tag	Schulter Fix Abdukt Lösen nur zur Körperpflege, zur KG und zum VW			Kühlung evtl. Cryocuff Antiphlogistika p.o (wenn keine Kontraindikation) Lymphdrainage	
1. Woche	Schulter Fix Abdukt Tag und Nacht Lösen nur zur Körperpflege, zur KG und zum VW	Bis 90° Abduktion und Flexion Außenrotation bis 0° Schulterstuhl bis 60°	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Kühlung Antiphlogistika	Isometrie Muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes vorsichtige Gelenkstraktion Anleitung zur Eigendehnung
2.-3. Woche	Schulter Fix Abdukt Tag und Nacht Lösen nur zur Körperpflege, zur KG und zum VW	Bis 90° Abduktion und Flexion Außenrotation bis 0° Schulterstuhl bis 90°	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Kühlung Evtl. Elektrotherapie Lymphdrainage des Armes	Isometrie Muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
4.-6. Woche	Bei Bedarf	Abduktion und Flexion nach Beschwerdeumfang frei Außenrotation bis Schmerzgrenze	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter Bewegungsübungen	Kühlung Evtl. Elektrotherapie Ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie Muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes Vorsichtige Gelenkstraktion Anleitung zur Eigendehnung PNF Training Depressoren
7.-9. Woche	Keine	Schrittweises Erweitern des Bewegungsumfanges	Aktive Bewegungsübungen	Nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen 3-D Bewegungsmuster Propriozeptives Training