

Schulterendoprothetik restriktiv

Röntgenkontrolle nach 6 Wochen

1. Phase: 1. postoperativer Tag bis 2 Wochen postoperativ	Gilchrist für 2-3 Tage dann Abduktionsorthese mit 15° Abduktion für 3 Wochen Bewegungsübungen aktiv assistiert, Abduktion und Flexion bis 60°, ARO bis 0°, IRO frei vor dem Körper, Haltungsschule, Aktive Mobilisierung des Ellenbogens bei adduziertem Oberarm mit dynamischem schmerzfreien Bizeps- und Trizepstraining
2. Phase 3.-4- Woche	Flexion aktiv bis 90°, aktiv assistiert. Aktive Abduktion bis 60°, aktiv assistiert. IRO 80° passiv vor der Oberkörperlängsachse, schmerzfrei. Konzentrisch-exzentrisches Training der Schulterblattstabilisatoren
3. Phase: 5. – 6. Woche postoperativ	Erarbeiten der freien Flexion, Abduktion aktiv bis 90°, IRO 80° aktiv, schmerzfrei, ARO weiterhin limitieren bis 0°. Nach 6 Wochen Wiedervorstellung in der Schultersprechstunde zur Röntgenverlaufskontrolle
4. Phase: ab 7. Woche	Erarbeiten der freien Abduktion Mit Mobilisation der ARO beginnen Freigabe des Armes für Bewegungsbäder und Aqua-Jogging. Training der Rotatorenmanschette, des Deltoideus sowie der Schulterstabilisatoren Koordinationstraining mit PNF, FBL. Keine Widerstände mit langem Hebelarm
5. Phase: ab 6 Monate	Dehnung, Kräftigung der Muskulatur Funktionelles Training.

Für Rückfragen stehen wir jederzeit zur Verfügung. Eine Terminvereinbarung kann unter 0931-201-37501 erfolgen.

Prof. Dr. R. Meffert
Direktor der Klinik

PD Dr. med. J. Schmalzl

