



**Nachbehandlung nach Schultergelenksendoprothese bei Arthrose – anatomische Prothese**

Bemerkung  
Arzt:

Beginn postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
<b>Phase I</b>			
<b>Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung</b>			
1. – 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abduktion und Anteversion bis 90°</li> <li>Keine Retroversion und Außenrotation &gt; 20°</li> <li>Innenrotation ohne Widerstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abduktionskissen 15°</li> <li>Motorschiene (CPM) im erlaubten Bewegungsumfang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kryotherapie</li> <li>Passive Bewegungsübungen der Schulter im erlaubten Umfang (Beübung aus dem Verband heraus), Pendelübungen</li> <li>Aktive Bewegungsübungen Hand / Finger und Ellenbogen</li> <li>Scapulamobilisierung</li> <li>Detonisierung der Muskulatur HWS/ Schultergürtel</li> <li>Ggf. Manuelle Lymphdrainage</li> <li>Ergotherapie</li> <li>Ab der 4. Woche ggf. passiv – assistierte Bewegungsübungen</li> </ul>
<b>Phase II</b>			
<b>Ziel: freie Beweglichkeit des Schultergelenkes / Verbesserung koordinativer Beweglichkeit</b>			
7. – 8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zunehmend voller Bewegungsumfang (schmerzlimitiert)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein fixierender Verband mehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktive Bewegungsübungen der Schulter in alle Richtungen (ohne starke Belastung)</li> <li>Kurzer Hebel, Zentrierung des Humeruskopfes</li> <li>Geschlossene funktionelle Kette</li> <li>Pendelübungen</li> <li>Sensomotorisches Training</li> <li>Bewegungsbad</li> <li>Ergotherapie</li> </ul>
<b>Phase III</b>			
<b>Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Alltagstauglichkeit / Beginn ambulante Komplexbehandlung oder Rehabilitation</b>			
9.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voller Bewegungsumfang</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinations- und Krafttraining</li> <li>Training in geschlossener Kette</li> <li>Reaktive Stabilisationsschulung / Reaktionstraining</li> <li>Zunehmendes alltagsspezifisches Training der Rotatorenmanschette bis hin zu Überkopfübungen</li> <li>Wiedererlangen ADL</li> </ul>
<b>Phase IV</b>			
<b>Ziel: Uneingeschränkte Alltagstauglichkeit</b>			
13. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alltagstauglichkeit</li> </ul>		

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. Das Ziel der Implantation einer Schulter-TEP ist eine gute Funktion und hohe Stabilität nach 6 Monaten.