

**Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie**

Chefarzt Prof. Dr. Stefan Hankemeier

**Nachbehandlungsschema Inverse Schulterprothese**

Zeit nach OP	Fixation	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
<b>OP-Tag</b>	Gilchristverband, ggf. Kissen unter Oberarm (Extension der Schulter vermeiden)			Eisanwendungen, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen)	
<b>1. Tag – 3. Woche</b>	Gilchristverband, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik, Kissen unter Oberarm (Extension der Schulter vermeiden)	bis 90° Abduktion und Flexion (aus dem Verband), Außen-rotation bis 0°, keine Extension	Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv, ab dem 10. Tag post OP auch aktiv assistiert)	Eisanwendungen, Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), ggfs. Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, Anleitung zur Eigendehnung
<b>4. - 6. Woche</b>	Gilchristverband kann beginnend tagsüber abgenommen werden, nachts tragen	Abduktion und Flexion nach Beschwerde- maßgabe frei, Außenrotation bis Schmerzgrenze, keine Extension	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter Bewegungsübungen	ggfs. Kältetherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, Anleitung zur Eigendehnung, Training Depressoren
<b>7. -9. Woche</b>	keine	schrittweises Erweitern der Bewegung	Beginn aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung