

Nachbehandlung nach anatomischer Schulter-Prothese

Phase 1: Passive Mobilisation: 1. – 3. Woche

Die Wundheilungsphasen sind zu beachten und jeder Reizzustand ist zu vermeiden. Keine forcierten Mobilisationen!

Therapie: 6 Wochen Armschlinge (Mitella)
Anleitung zu leichten Pendelübungen aus Sitz/Stand
Duschen und ankleiden mit hängendem Arm
Passive und assistive Mobilisation in Abduktion und Flexion bis zum weichen Stopp
Keine Aussenrotation gegen Widerstand und nur bis zum weichen Stopp
Weichteiltechniken zur Lockerung und Dehnung des Schultergürtels
Ab sofort : aktiv Hand-Mund, Hand-Stirn, Stützaktivität

Ziel 3 Wochen

postoperativ: Muskuläre Entspannung, Bewegung Hand-Stirn aktiv
Aktive Flexion $>90^\circ$, die Abduktion ist häufig eingeschränkt

Phase 2: Aktive Mobilisation: Von 4. – 6. Woche postoperativ

Therapie: Am Tage tragen der Armschlinge
Aktive Mobilisation
Aktiv-assistive Abduktion und Flexion bis in weichen Stopp mit Ziel:
Flexion $> 100^\circ$ und Abduktion $> 90^\circ$, Innenrotation frei
Aktive Aussenrotation bis zum weichen Stopp
Weichteilmobilisation
Keine Lasten über 2kg während 3 Monaten postoperativ

Ziel 6 Wochen

postoperativ: Flexion $> 100^\circ$, Hand-Scheitel, Autonomie im Alltag

Phase 3: Koordination: Ab 6. Woche postoperativ

Therapie: Aktive Mobilisation bis in Endstellungen
Koordinatives Schulter-Training: Bsp.: instabile Ebenen
Nach Möglichkeit sämtliche Übungen mit Eigengewicht des Armes

Ziel 3 Monate

postoperativ: sämtliche ADL sollten möglich sein, die Beweglichkeit verbessert sich während
12 Monaten postoperativ