

Nachbehandlung nach inverser Schulter-Prothese

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

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

Therapie: 3 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

Beginn Wassertherapie, Poulie-Med falls vorhanden

Ab sofort : aktiv Hand-Mund, Hand-Stirn, Stützaktivität

Ziel 3 Wochen

postoperativ: Muskuläre Entspannung, Bewegung Hand-Scheitel aktiv

Aktive Flexion $>90^\circ$, die Abduktion ist häufig eingeschränkt

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

Therapie: Freies Hängen des operierten Armes

Manuelle Mobilisation

Aktiv-assistierte Abduktion und Flexion bis zum weichen Stopp mit Ziel:

Flexion $> 100^\circ$ und Abduktion $> 90^\circ$

Aktive Aussenrotation bis zum weichen Stopp

Weichteilmobilisation

Keine Lasten über 2kg während 3 Monaten postoperativ

Ziel 6 Wochen

postoperativ: Flexion > 120°, 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 Alltagsaktivitäten sollten möglich sein, die Beweglichkeit verbessert sich während 12 Monaten postoperativ