



# Nachbehandlungsschema inverse Schulter-Endoprothese

Zur Vorlage  
beim weiterbehandelnden Arzt  
und der Physiotherapie

## Nachbehandlung nach inverser Schulter Endoprothese

Slingshot-Orthese für 3 Wochen ganztags  
(Abnahme zur Körperpflege, Physiotherapie,  
Entspannung sowie zum Faszientraining möglich.)



### 1. - 3. Woche:

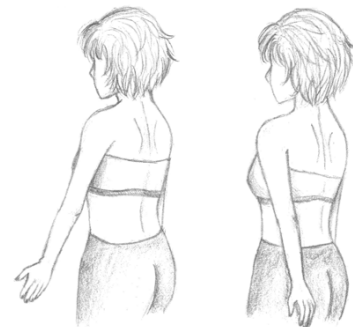
**Ziel:** Sicherung des OP-Ergebnisses, Schmerzlinderung, Abschwellung

#### Übungen:

- selbständige Eisanwendungen
- selbständige aktive Bewegungsübungen der Finger-, des Hand- und Ellenbogengelenkes

#### Krankengymnastik mit:

- Lösung von Verspannungen, Faszientherapie
- passiver Bewegung bis 60° Abd., 60° AV und 20° AR (gern auch in CPM Schiene, falls vorhanden)
- Pendelübungen



### 4. - 6. Woche:

**Nach Röntgenkontrolle und unauffälligem Verlauf Aufbelastung möglich wie folgt:**

**Ziel:** Übungsstabilität, Wiederherstellen der Beweglichkeit, Arbeitsbeginn möglich, weiter Sportbefreiung

#### Übungen:

- Aktive Abd. und AV bis 90° ab 7. p. o. Woche (nur gegen Schwerkraft)
- Freigabe der Beweglichkeit
- Bewegungsbad

**Unterlassen:** Abd. und AV gegen erhöhten Widerstand

**Eine Anschluss-Heilbehandlung oder Reha-Maßnahme kann ab der 4. Woche erfolgen.**





# Nachbehandlungsschema inverse Schulter-Endoprothese

## **9. Woche:**

**Ziel:** freie Beweglichkeit, vorsichtiger Kraftaufbau

### **Übungen:**

- Außendrehung im Schultergelenk gegen leichten Widerstand (Theraband)
- Arm-Abspreizung und Beugung im Schultergelenk gegen leichten Widerstand (Theraband)

**Unterlassen:** endgradige, forcierte Außenrotation in Abduktion (bis zum 4. Monat)

## **4. Monat:**

**Ziel:** Krafttraining möglich, keine Überkopfsportarten