Inverse Schulterprothese – Delta TEP
Vor- und Nachsorge

Vor der Operation:

Denken Sie vor der Operation schon an die Zeit danach!

- Besorgen Sie sich rechtzeitig Arzt- und Physiotherapietermine.
- Rechnen Sie mit einem stationären Aufenthalt von ca. 7 Tagen.
- Rasieren Sie sich eine Woche vor der Operation die Achselhaare.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie nach der Operation zuhause mit allem Notwendigen versorgt sind.
- Eine Reha Maßnahme erfolgt in der Regel drei Wochen nach OP und dauert drei Wochen.

Informieren Sie Ihre Familie und Ihre Freunde, von denen Sie eventuell Hilfe benötigen.

- Haben Sie jemanden, der Sie in unser Krankenhaus bringt und wieder abholt?
- Haben Sie jemanden, der für Sie Einkäufe oder die Wäsche erledigt?

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber.

- Eine Schulteroperation kann für Sie eine lange Arbeitsunfähigkeit bedeuten.
- Gehören Überkopfarbeiten zu Ihrem Arbeitsalltag, so ist dies mit hoher Wahrscheinlichkeit frühestens 3 Monate nach der OP erst wieder möglich.
- Müssen Sie mit Auto zur Arbeit fahren, so ist dies frühestens 9 Wochen nach der OP wieder vertretbar.

Nach der Operation:

1. Phase - Ruhephase (1. – 3. Woche):

- Die ersten drei Wochen gehören der Heilung und dem Bewegungserhalt.
- Gehen Sie zur Physiotherapie und lassen Sie Verspannungen und Blockierungen lösen.
- Sie können die Orthese abnehmen, wenn Ihnen das angenehm ist.
- Sie können auch selbstständig mit einer Faszienrolle arbeiten.
- Sie können nach Entfernung der Fäden auch wieder im Bereich der Wunde duschen.

2. Phase – Bewegungs- und Beübungsphase (ab der 4. Woche):

- Nun können Sie ganztägig ohne Orthese die Schulter wieder frei bewegen.
- Nun beginnt das Training mit Theraband wie im Übungsbogen beschrieben.
- Schritt für Schritt sollten sich die Belastbarkeit und die Beweglichkeit der Schultern steigern.
- Sollten Sie eine Reha Maßnahme wahrnehmen, erfolgt der weitere Belastungsaufbau des Schultergürtels durch das dortige Fachpersonal.
- Sollten Sie keine Reha Maßnahme wahrnehmen, so empfehlen wir weiterhin eine ambulante Physiotherapie.
- Zusätzlich können Sie selbstständig Faszientherapie und aktive Beübung mit dem Theraband durchführen.

AGA Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie
GOTS Offizielles Mitglied Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin
Robert Tischner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
spezialisierter Arthroskopeur, Schulterchirurg und Sportorthopäde
www.sporthoskopie.de - kontakt@sporthoskopie.de
DVSE
ARTHROSKOPEUR AGA
SPEZIELLER ARTHROSKOPEUR AGA SCHULTER

Inverse Schulterprothese – Delta TEP
Heilungsphase 1.-3. Woche nach OP

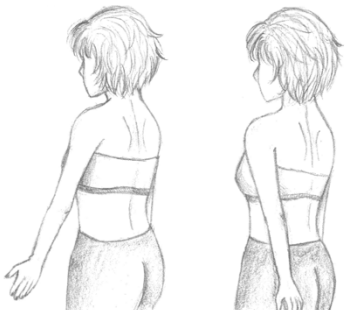
Ab der 1. Woche dürfen Sie beginnen, die Beweglichkeit des Schultergelenkes zu beüben.
Hierbei ist Ihnen unsere Physioabteilung auf Station behilflich.

Das Abnehmen der Orthese zur körperlichen Hygiene oder zum Anziehen und Ausziehen ist erlaubt.
Sie können auch selbständig Bewegungsübungen ohne Orthese machen, dabei bitte keinen zusätzlichen Widerstand benutzen.

1. CPM-Schiene

Täglich passive Bewegung verhindert Verklebungen und Schultersteifheit.

2. Selbstständiges Bewegen



Sollte es Ihnen angenehm sein, können Sie für Bewegungsübungen die Orthese abnehmen.

3. Tragen der Orthese

Nach der OP sollte die Orthese zur Schmerztherapie und Unterstützung der Heilung getragen werden.

4. Entspannung und Faszientherapie

Um Verspannungen zu lösen, empfehlen wir manuelle Therapie oder Faszientherapie.

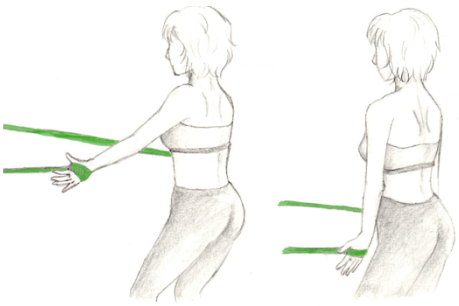
Bitte vermeiden Sie aktive Beübung der Schulter gegen Widerstand (z.B. Gewicht oder Theraband) in den ersten 3 Wochen nach der OP. Zum Thema Faszientherapie und Entspannung befragen Sie Ihren Physiotherapeuten. Auch im Internet bekommen Sie gute Hinweise, z.B. zum Umgang mit einer Faszienrolle.

AGA Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie
GOTS Offizielles Mitglied Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin
Robert Tischner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
spezialisierter Arthroskopeur, Schulterchirurg und Sportorthopäde
www.sporthoskopie.de - kontakt@sporthoskopie.de
DVSE
ARTHROSKOPEUR AGA
SPEZIELLER ARTHROSKOPEUR AGA SCHULTER

Inverse Schulterprothese – Delta TEP
Beübungsphase – ab der 4. Woche nach OP

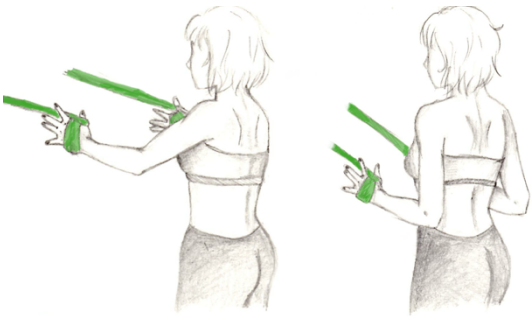
Ab der 4. Woche oder nach Ihrer Reha Maßnahme dürfen Sie beginnen, mit einem leichten Gummiband zu trainieren. Hierbei empfehlen wir fünf Minuten pro Übung, zweimal pro Woche. Denken Sie daran, die Übungen langsam und konzentriert durchzuführen.

1. Übung: Scapulothorakales Training



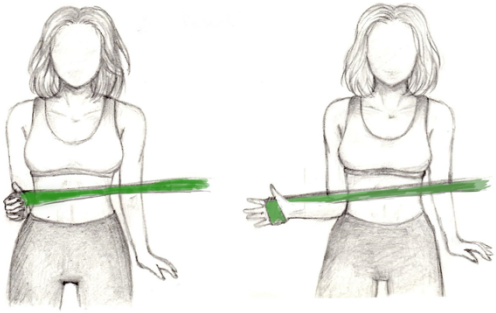
die Arme nach hinten ziehen –
dabei die Schulterblätter zusammenführen

Beübung der Bewegung des Schulterblattes



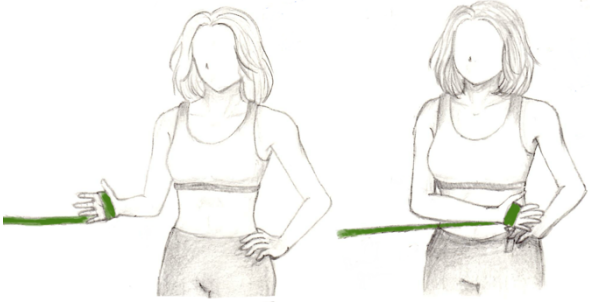
die Arme nach unten ziehen -
und wieder die Schulterblätter zusammenführen

2. Übung: Rotatorenmanschettentraining



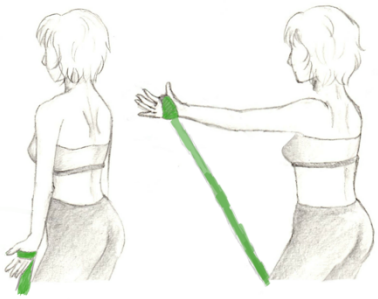
den Ellenbogen fest am Körper -
nun von innen nach außen rotieren

Beübung der Rotation der Schultern im Schultergelenk



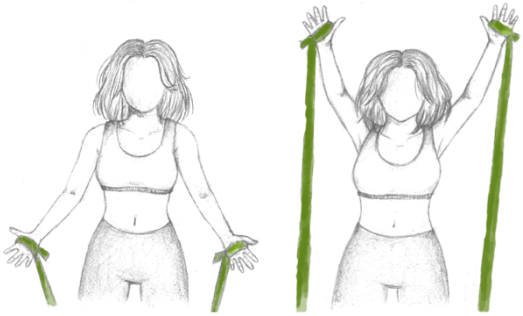
den Ellenbogen fest am Körper -
nun von außen nach innen rotieren

3. Übung: Deltatraining



die Arme nach vorn und oben heben -
am höchsten Punkt kurz halten

Beübung des Hebens des Schultergürtels



die Arme seitlich heben -
am höchsten Punkt kurz halten

Bleiben Sie geduldig und trainieren Sie fleißig.
Wir wünschen Ihnen gute Besserung und optimale Erfolge.

AGA Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie
GOTS Offizielles Mitglied – Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin
Robert Tischner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
spezialisierter Arthroskopeur, Schulterchirurg und Sportorthopäde
www.sporthoskopie.de - kontakt@sporthoskopie.de
DVSE
ARTHROSKOPEUR AGA
SPEZIELLER ARTHROSKOPEUR AGA SCHULTER