

Orthopädie Nachbehandlungsschema:
Inverse Prothese

1. Phase: stationär - 1.-6. Woche	
Erlaubte Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Bewegungsrichtungen aktiv-assistiv bis Schmerzgrenze, ARo bis 10° • Ab zwei Wochen alle aktiven Bewegungsrichtungen bis Schmerzgrenze • Frühzeitiges Training der aktiven Abduktion
Nicht erlaubte Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen gegen Widerstand v.a. Innenrotation gegen Widerstand • Aussenrotation über 10° für 2 Wochen • Gemäss Limite Operateur bei kombinierter Rekonstruktion der RM • Auto fahren nicht erlaubt
Lagerung	<ul style="list-style-type: none"> • Schulterbandage für 2-4 Wochen (schmerzadaptiert)
Therapie	<ul style="list-style-type: none"> • Hand- und Ellbogenbewegungen aktiv • passive und aktiv-assistive Bewegungen im Schultergelenk gemäss Limite • aktive Abduktion nach Schmerzmassgabe ab sofort • ab 2 Wochen aktive Mobilisation in alle Richtungen erlaubt • Zentrierungsübungen in allen erlaubten Ebenen, auch dynamisch bis Schmerzgrenze • Scapulasetting, Kräftigung der Scapulastabilisatoren, scapulothorakaler Rhythmus • verschiedene Weichteiltechniken, Narbenbehandlung, nach Bedarf Manuelle Lymphdrainage • Erarbeiten eines Heimprogramms <ul style="list-style-type: none"> - Isometrien Rotatorenmanschette (wenn noch vorhanden) und M. deltoideus - Halten von Positionen - Schulter Protraktion aus Rückenlage (M. serratus anterior) • Aquatherapie ab 5. postoperativer Woche bei gesicherten Wundverhältnissen
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Beübung unter Analgesie bis Schmerzgrenze, nicht in den Schmerz hinein beüben • Erreichen guter aktiver Stabilisation bis zur Schmerzgrenze • gut koordinierte Bewegung mit gutem scapulothorakalen Rhythmus • Erreichen der erlaubten Beweglichkeit • Schmerzreduktion

2. Phase: 7.-12. Woche	
Erlaubte Aktivität	
<ul style="list-style-type: none"> • alle Bewegungsrichtungen im vollen Bewegungsausmass bis Schmerzgrenze • Hand-auf-Rücken • Autofahren ab 8 Wochen bei kompensierter Schmerzsituation und auf eigene Verantwortung erlaubt • Belastung nach Massgaben der Beschwerden, Tragen bis 10kg (definitive max. Gewichtsbelastung) 	
Nicht erlaubte Aktivität	
<ul style="list-style-type: none"> • Keine Einschränkungen RoM (Ausnahme gemäss Operateur) • Schmerzprovokation • Brustschwimmen • Gewicht >10kg 	
Lagerung	
<ul style="list-style-type: none"> • frei 	
Therapie	
<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisations- und Zentrierungsübungen in allen Ebenen, v. a. auch dynamisch • Erarbeiten der vollen Beweglichkeit im Schultergelenk aktiv • Verbesserung des scapulothorakalen Bewegungsrhythmus, Isometrien • Erlernung Heimprogramm • Mögliche Auswahl von Übungen mit freien Gewichten <ul style="list-style-type: none"> - Aussenrotation in Seitenlage - Shrugs - Push up`s - Curls - Dumbell Rowings - Raises - Bench Presses - Dumbell Presses - Pull overses 	
Ziel	
<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der vollen aktiven glenohumeralen Beweglichkeit • gut koordinierte Bewegung mit optimaler Zentrierung und gutem scapulothorakalen Rhythmus • Erreichen guter aktiver Stabilisation • Schmerzreduktion 	

3. Phase: ab 13. Woche	
Erlaubte Aktivität	
<ul style="list-style-type: none"> • alle Bewegungsrichtungen nach Schmerzmassgabe gegen Widerstand • Brustschwimmen ab 3. Monat erlaubt 	
Nicht erlaubte Aktivität	
<ul style="list-style-type: none"> • Keine grossen Gewichte am langen Hebel • Kein Trainieren von Schnelligkeit 	
Therapie	
<ul style="list-style-type: none"> • Belastungsaufbau mit Schwergewicht auf gutem Bewegungsrhythmus • Beweglichkeitsverbesserung • Sport- und arbeitsspezifischer Kraftaufbau • Weichteiltechniken • Erarbeiten eines Heimprogramms 	
Ziel	
<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der vollen Beweglichkeit mit gutem Bewegungsrhythmus unter adaptierter Belastung • gut geführte Bewegung mit genügend Kraft für Alltag, Arbeit und Sport • Schmerzfreiheit 	

Abmachungen
<p>Werden die Ziele der einzelnen Phase nicht erreicht, bitten wir Sie, frühzeitig mit dem Operateur Kontakt aufzunehmen.</p> <p>Bei Rückfragen bitte mit dem Operateur in Verbindung setzen: Orthopädie: schulter@spital-emmental.ch Physiotherapie: 034 421 22 51 oder physiotherapie@spital-emmental.ch</p>

Ansprechperson / Verantwortliche/r	Geltungsbereich
Susanne Neuenschwander / Kay-Uwe Hanusch, Leiter Physiotherapie	Spital Emmental

Erstellt von	LA Dr. med. Mathias Hoffmann, OA pract. med. Mario Mastrocola, Physiotherapie Susanne Neuenschwander
Freigegeben durch	LA Dr. med. Mathias Hoffmann
Freigegeben am	01.12.2018
Update am	21.03.2019