

Orthopädie Nachbehandlungsschema: Inverse Frakturprothese

1. Phase: stationär - 1.-6. Woche	
Erlaubte Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> • Aussen-Innenrotation bis 30° passiv geführt • Elevation/Abduktion passiv geführt in Neutralstellung • Pendelbewegungen • Hand- und Ellbogengelenk frei aus Schulterorthese mit AR Keil • Wassertherapie ab 5. Woche postoperativ
Nicht erlaubte Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> • Aussen-Innenrotation über 30° • Keine Belastung bis 12 Wochen postoperativ • Auto fahren nicht erlaubt
Lagerung	Schulterorthese mit AR Keil
Therapie	<ul style="list-style-type: none"> • Hand- und Ellbogenbewegungen aktiv • Pendelbewegungen • Zentrierungsübungen • Scapulasetting • verschiedene Weichteiltechniken, Narbenbehandlung, nach Bedarf Manuelle Lymphdrainage
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Beübung unter Analgesie bis Schmerzgrenze, nicht in den Schmerz hinein beüben • Erreichen guter aktiv-assistiver Stabilisation in allen erlaubten Ebenen • gut koordinierte Bewegung mit guter Zentrierung des Humeruskopfes und gutem scapulothorakalem Rhythmus • Schmerzreduktion

2. Phase: 7.-12. Woche	
Erlaubte Aktivität	
<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Bewegungen bis Schmerzgrenze, ARo und IRo bis 30° 	
Nicht erlaubte Aktivität	
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen gegen Widerstand • Aussen-Innenrotation über 30° • Zug- oder Ziehbewegungen unter Kraft. • Autofahren ab 8 Wochen bei kompensierter Schmerzsituation und auf eigene Verantwortung erlaubt 	
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 • Weichteiltechniken • Erlernen vom Heimprogramm • Mögliche Auswahl von Übungen ohne Belastung <ul style="list-style-type: none"> - Aussenrotation in Seitenlage - Bent-over Ext in AR - Bent-over Abd in AR - Bent-over AR in Abd - Shrugs - Curls - Dumbbell Rowings - Raises - Bench Presses - Dumbbell Presses - Pull Over's • 	
Ziel	
<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen guter aktiver Stabilisation, erreichen volle aktive und passive Beweglichkeit • gut koordinierte Bewegung mit guter Zentrierung des Humeruskopfes und gutem scapulothorakalem Rhythmus • Schmerzreduktion 	

3. Phase: ab 13. Woche	
Erlaubte Aktivität	
<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Mobilisation bis Schmerz- und Widerstandsgrenze • AR gegen leichten Widerstand, langsam aufbauend bis Schmerzgrenze • IR, Schürzengriff • Langsamer Kraftaufbau 	
Lagerung	
frei	
Therapie	
<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten der vollen Beweglichkeit im Schultergelenk aktiv und passiv • Stabilisations- und Zentrierungsübungen in allen Ebenen, v. a. auch dynamisch • Verbesserung des scapulothorakalen Bewegungsrhythmus • Belastungsaufbau mit Schwergewicht auf gutem Bewegungsrhythmus, Sport und arbeitsspezifisch • Weichteiltechniken • Erarbeiten eines Heimprogrammes • Mögliche Auswahl von Übungen mit Belastung: <ul style="list-style-type: none"> - Flys - Dips - French Presses - Triceps Extension 	
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 • seitengleiche Kraft • 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	04.06.2018
Update am	21.03.2019