

*Orthopädie* Nachbehandlungsschema:  
Anatomische Total-Schulterprothese, Hemiprothese  
(Resurfacing) mit oder ohne Glenoidersatz

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

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

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

| <b>Abmachungen</b>   |
|--|
| <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:<br/>                     Orthopädie: <a href="mailto:schulter@spital-emmental.ch">schulter@spital-emmental.ch</a><br/>                     Physiotherapie: 034 421 22 51 oder <a href="mailto:physiotherapie@spital-emmental.ch">physiotherapie@spital-emmental.ch</a></p> |

| <b>Ansprechperson / Verantwortliche/r</b>                       | <b>Geltungsbereich</b> |
|---|------------------------|
| 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    | 01.02.2012   |
| Update am         | 21.03.2019   |