

## Nachbehandlungsschema Anatomische Schulterprothese

Zeitlicher Verlauf	Ziel	Behandlung
1.-4. Woche	Heilung der Subscapularissehne, Keine Belastung	Krankengymnastik. Armtrageschlinge für 4 Wochen. Zur Nacht, zum Duschen und Umkleiden kann sie abgelegt werden. Schultergelenk bis 90° nach vorne-seitlich und bis 20° Außenrotation beüben. Schulter: Passive und aktiv-assistive Übungen Ellenbogen- und Handgelenk aktiv ohne Belastung. Ausreichende Schmerzmedikation.
5.-6. Woche	Beginn aktiver Übungen, Steigerung des Bewegungsausmaßes	Die Armtrageschlinge entfällt. Langsame Steigerung des Bewegungsausmaßes. Assistierte und aktive Übungen ohne Belastung oder Widerstand. Tägliche Eigenübungen durch den Patienten, Kontrolle durch Physiotherapeuten. Durchführung der AHB.
Ab 7.-12. Woche	Steigerung der aktiven Beweglichkeit, Langsamer Belastungsaufbau	Weitere Physiotherapie. Behutsamer Belastungsaufbau. Steigerung des Bewegungsausmaßes. Aktive Übungen gegen langsam steigende Widerstände. Tägliche Eigenübungen.
Ab 9. Woche	Kräftigung und Sport	Übungen mit Gewichten von 1-2 kg („Sprudelflasche“). Walking, lockeres Joggen, Brustschwimmen, Ergometer, Autofahren.
Ab 13. Woche	Erarbeiten der freien Beweglichkeit, Verbesserung von Koordination und Kraft	Beidhändiges Heben von 5-10 kg (Abhängig von der Konstitution natürlich auch weniger. Mit dem Physiotherapeuten und Arzt abstimmen!) Gelegentliche Überkopfarbeiten ohne Belastung. Fahrradfahren
Ab 6. Monat	Weitere Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit	Freie Belastbarkeit, Maximalbelastungen aber meiden. Erlaubt sind mittelschwere Arbeiten, wie Gartenarbeit. Nicht geeignet sind schwere Arbeiten und harte Impulse wie beim Holz hacken/spalten. Geeignete Sportarten: Walking, Joggen, Brustschwimmen, Fahrradfahren, Gartenarbeit Ungeeignete Sportarten: Kontakt-, Kampf- und Impulssportarten