

## Nachbehandlungsschema Inverse Schulterprothese

Zeitlicher Verlauf:	Ziel:	Behandlung:
1. Woche	Beginn aktiver Bewegungen, keine Belastung	Aktiv-assistive Krankengymnastik. Aktivitäten des täglichen Lebens. Zunehmend aktive Übungen im schmerzarmen Bereich
2.-4. Woche	Steigerung der Beweglichkeit, keine Belastung	Beginn der Anschlussheilbehandlung ambulant oder stationär. Zunehmend aktive Übungen mit Unterstützung der Physiotherapie, Anleitung zu Eigenübungen. Haltungsschule, leichtes Rumpftaining. Aktives Bewegungsausmaß erweitern. Flotte Spaziergänge, Ergometer.
Ab 5. Woche	Normalisierung der Bewegungen	Aktive Bewegungen, Eigenübungen und Physiotherapie. Leichte Kräftigungsübungen und Widerstände. Bewegungsausmaß weiter verbessern. Walking, lockeres Joggen.
Ab 9. Woche	Kräftigung und Koordination.	Übungen mit zunehmenden Widerständen. Kraft und Koordination steigern. Rumpfmuskulatur und Haltung. Fahrradfahren, Brustschwimmen, Autofahren.
Ab 6. Monat	Steigerung der Belastung	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 wie Handball, Fußball, Boxen, Badminton, Tennis