## Nachbehandlungsschema nach Inverser Schulterprothese



- Flexion und Abduktion bis max. 90° für 6 Wochen, keine Pendelübungen
- Aussenrotation bis max. 10° bei anliegendem Ellbogen erlaubt für 4 Wochen, danach bis max, 30°
- Innenrotation bis max. gluteal
- Bis Woche 4 passiv und aktiv-assistiv, dann auch aktiv



Woche 1

Abduktionskissen/Gilchrist Tag und Nacht für 3 Wochen, danach bei Bedarf nachts für weitere 3 Wochen & draussen (z.B. ÖV).



- Abschwellende Massnahmen: Weichteilbehandlung
- WICHTIG: Mobilisation Ellbogen und Handgelenk aus Abduktionskissen
- Beginn mit Grundlagenausdauer: Fahrradergometer

Klinische 2-Wochen-Kontrolle und 6-Wochen-Kontrolle mit Röntgen





- Innenrotation (bis max. gluteal)
- Keine Pendelübung



Abbau des Abduktionskissens



- Mobilisation des HSG (Schultergelenk) in alle Richtungen bis Schmerzgrenze
- Koordination / Propriozeption: Aufbau Stabilisationsübungen in geschlossener Kette, dann Intensivierung
- Beginn mit Kraftausdauertraining in offener Kette (San Antonio)
- Aufbau Maximalkrafttraining
- Grundlimiten: ca. 15 Kg, Risikobewegungen: ARO in ABD und belastete IRO



## Allgemein

Auto fahren: nach Freigabe durch Arzt, Ziel: ca 90°

Fahrrad fahren auf der Strasse: nach ca. 3 Monaten nach ca. 3 Monaten Joggen:

Brust / Crawl 2 bzw. 4 Monaten Schwimmen:

Skifahren: nach ca. 3-5 Monaten

Kontakt

**ARTHRO Medics** #shoulder and elbow center #sports ortho center Fichenstrasse 31 CH- 4054 Basel

arthro@hin.ch +41 61 301 26 26 • Tel (eher nicht mehr empfohlen)