ARTHROMedics
#shoulder and elbow center

Nachbehandlungsschema nach Anatomischer Schulterprothese

Woche 1 -2

- Keine Mobilisation des HSG für 2 Wochen
- ARO bis 0° mit angelegtem Arm erlaubt
- Bis Woche 6 passiv und aktiv-assistiv, dann auch aktiv

- Abduktionskissen Tag und Nacht für 3 Wochen, danach nachts für weitere 3 Wochen

- Abschwellende Massnahmen: Lymphdrainage, ev. Cryo Cuff, Weichteilbehandlung
- WICHTIG: Mobilisation Ellenbogen und Handgelenk aus Abduktionskissen
- Beginn mit Scapulasetting
- Beginn mit Grundlagenausdauer: Fahrradergometer

Woche 3 -6

- Flexion 90°
- Abduktion 90°
- AR 10° bis Woche 4

- Abduktionskissen Tag und Nacht für 3 Wochen, danach nachts für weitere 3 Wochen

- Weiterführen bis bisherigen Therapiemassnahmen
- Beginn mit der Mobilisation gleno-humeral in Flex und ABD bis Schmerzgrenze / Limite (90°)
- Grundlagenausdauertraining: Fahrradergometer

Limiten
Hilfsmittel
Therapie

Arztkonsultation mit Röntgen

Wo 7 -9

- Kein Training der offenen Kette mit Widerstand in Flexion, Abduktion, AR, IR

- Abbau des Abduktionskissen nach Arztkonsultation

- Mobilisation des HSG in alle Richtungen bis Schmerzgrenze
- Koordination / Proprioception: Aufbau Stabilisationsübungen in geschlossener Kette

V 5- ©ARTHRO Medics #shoulder and elbow center, Basel

Ab Wo 10

- Keine Schnelligkeit

- Beginn mit Kraftausdauertraining in offener Kette (San Antonio)
- Intensivierung des Koordinations-/ Ausdauertrainings
- Hypertrophie-/ Maximalkrafttraining

Allgemein

• Auto fahren :	nach Freigabe durch Arzt (Ziel: 90° Flexion)
• Fahrrad fahren auf der Straße:	nach ca. 3 Monaten
• Joggen:	nach ca. 3 Monaten
• Schwimmen:	Brust nach 2 Monaten, Crawl nach Monate
• Skifahren:	nach ca. 3-5 Monaten

Kontakt
ARTHRO Medics
#shoulder and elbow center
Thannerstrasse 45
CH- 4054 Basel

arthro@hin.ch
+41 61 301 26 26 • Tel
+41 61 301 28 28 • Fax

V 5 ©ARTHRO Medics #shoulder and elbow center, Basel