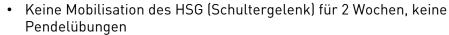
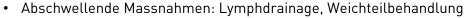
Nachbehandlungsschema nach Anatomischer Schulterprothese





- Aussenrotation bis 0° mit angelegtem Arm erlaubt, keine Flexion für 2 Wochen
- Bis Woche 6 passiv und aktiv-assistiv, dann auch aktiv bis max. 20°
- WICHTIG, da Anheilung Subscapularis essentiell
- Abduktionskissen Tag und Nacht für 6 Wochen



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

2-Wochen-Kontrolle

























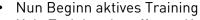
- Flexion 30° nur mit Physio
- Abduktion 30° nur mit Physio
- Aussenrotation 0° bis Woche 6 nur mit Physio
- Keine Pendelübungen
- Abduktionskissen Tag und Nacht für 6 Wochen!
- Bis Woche 6 passiv und aktiv-assistiv



- Beginn mit der Mobilisation gleno-humeral in Flexion und Abduktion bis Schmerzgrenze / Limite (30°) nur mit Physio
- Grundlagenausdauertraining: Fahrradergometer

6-Wochen-Kontrolle mit Röntgen

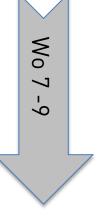




- Kein Training der offenen Kette mit Widerstand in Flexion, Abduktion, Aussenrotation, Innenrotation
- Abtrainieren des Abduktionskissen nach Arztkonsultation



- Mobilisation des HSG (Schultergelenk) in alle Richtungen bis Schmerzgrenze
- Koordination / Propriozeption: Aufbau Stabilisationsübungen in geschlossener Kette



Woche 3







• Keine Schnelligkeit



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



Allgemein

• Autofahren :

• Fahrrad fahren auf der Straße:

Joggen:

• Schwimmen:

Biken:

• Spielsportarten, Kampfsport:

· Skifahren:

nach Freigabe durch Arzt (Ziel 90° Flexion)

nach ca. 2 Monaten

nach ca. 2 Monaten

Brust nach ca. 3 Mten, Crawl ca. 5 Mten

nach ca. 6 Monaten, jedoch hohes Risiko

nach ca. 6 Monaten, jedoch hohes Risiko

nach ca. 3-5 Monaten, jedoch Gefahr bei Sturz

Kontakt

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

arthro@hin.ch +41 61 301 26 26 • Tel