

Nachbehandlungsplan

Inverse Schulterendoprothese

Allgemeines:

- Das Schulterabduktionskissen sollte für 3 Wochen Tag und Nacht getragen werden; in Woche 4-6 nur nachts
- Bewegen Sie die Schulter auch passiv nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie das Operationsgebiet bis zu 3 x täglich für max. 15 Minuten.



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kolleg:innen

E-Mail: praxis@knieundsport.de
www.knieundsport.de

Zeit postop	ROM		
1. - 6. Woche	Ext/Flex Add/Abd IRO/ARO Scapulamobilisation Ellenbogen Hand	0°/0°/90° 0°/0°/90° bis zum Bauch/frei frei frei frei	passiv passiv passiv aktiv aktiv aktiv
4. - 6. Woche	Ext/Flex Add/Abd IRO/ARO Tagsüber hängender Arm bei freiem ROM in Ellenbogen und Handgelenk	0°/0°/90° 0°/0°/90° bis zum Bauch/0°/0°	assistiv assistiv assistiv
7. Woche	alle Ebenen Auto fahren	frei	aktiv
4. Monat	Belastungsaufbau Fahrrad fahren, Joggen, Schwimmen; ggf. ambulante/stationäre Rehabilitation	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (z.B. langer Hebel, max. grünes/blaus Theraband)	