

# 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](mailto:praxis@knieundsport.de)  
[www.knieundsport.de](http://www.knieundsport.de)

Zeit postop	ROM		
<b>1. - 4. Woche</b>	Ext/Flex Add/Abd IRO/ARO Scapulamobilisation Ellenbogen Hand	0°/0°/90° 0°/0°/90° bis zum Bauch/10° frei frei frei	passiv passiv passiv aktiv aktiv aktiv
<b>4. - 6. Woche</b>	Ext/Flex Add/Abd IRO/ARO Tagsüber hängender Arm bei freiem ROM in Ellen- bogen und Handgelenk	0°/0°/90° 0°/0°/90° bis zum Bauch/0°/10°	assistiv assistiv assistiv
<b>7. Woche</b>	alle Ebenen Auto fahren	frei	aktiv
<b>4. Monat</b>	Belastungsaufbau  Fahrrad fahren, Joggen, Schwimmen; ggf. ambu- lante/stationäre Rehabili- tation	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätsstei- gerung (z.B. langer Hebel, max. grünes/blauess Theraband)	