

Nachbehandlungsschema

Schulterprothese mit Subscapularis Refixation

Woche 1-3

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Linderung der Schmerzen• Entzündungshemmung• Steife vermeiden	Inhalte <p>Schlinge für 6 Wochen Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Eis) Freie Bewegung für Hand und Ellenbogen Schulterblattstabilisierung (isometrisch) PASSIV Abduktion/Flexion bis 90°, Außenrotation bis 0° Keine aktiven Bewegungsübungen außer Pendeln Keine aktive Innenrotation für 6 Wochen</p>
--	--

Woche 4-6

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Kraftaufbau• Belastungsaufbau	Inhalte <p>Schlinge kann zuhause am Tag kurz abgenommen werden Training des skapulothorakalen Rhythmus Schrittweise Rotatorenmanschettenkräftigung Zentrierung des Humeruskopf Heimübungsprogramm für aktive Beweglichkeit Keine Überkopfübungen Aktiv assistierte Abduktion/Flexion bis 90°, Außenrotation bis 20° Keine aktive Innenrotation für 6 Wochen</p>
---	--

Woche 7-12

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Kraft ausbauen	Inhalte <p>Training des skapulothorakalen Rhythmus Weitere Rotatorenmanschettenkräftigung</p>
---	--

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.