

Nachbehandlung:

Anatomische Schulterprothese

1. Frührehabilitation:

(in den ersten 6 Wochen nach der Operation)

- Entfernung des Nahtmaterials nach 12 Tagen postoperativ
- Schulterfixbandage für 3 bis 4 Wochen tags und nachts; die Bandage kann zum Waschen und in der Physiotherapie abgenommen werden
- Physiotherapie nach Drainagezug mit Abnahme der Bandage: Abduktion in Scapulaebene bis maximal 90° und Flexion bis maximal 90° aktiv-assistiv
Innenrotation frei aber ohne Widerstand, keine Bewegungen nach dorsal zum Rücken oder zum Abstützen beim Sitzen (Luxationsgefahr)
- Isometrie des M. Deltoideus so oft als möglich im Sinne einer Eigenübung
- ggf. Lymphdrainage
- Scapulamobilisation und Abbau von Schonhaltung
- Mobilisation Ellenbogen zur Kontrakturprophylaxe; oft Faustschluss als Eigenübung zur Förderung des venösen Abflusses
- Bewegungsbad unter Anleitung nach Wundheilung möglich
- nach Abnahme des Kissens kann und soll der Arm für Alltagbewegungen z.B. zum Essen und Schreiben eingesetzt werden

2. Spätrehabilitation:

(ab der 7. Woche nach der Operation)

- Ab jetzt Rehabilitation sinnvoll, da die Belastung gesteigert wird
- Freigabe der Bewegungslimitation und Erarbeiten eines möglichst großen aktiven Bewegungsausmaßes
- Beginn mit leichten Kräftigungsübungen ohne Ausweichbewegungen
- Erarbeiten von Bewegungen des täglichen Lebens
- Röntgenkontrolle post-OP und nach der Rehabilitation
- Vorstellung in der Schultersprechstunde nach der Rehabilitation, bei Beschwerden früher

Bei Problemen ist gerne eine Vorstellung in der Schultersprechstunde möglich, nach 6 Wochen freuen wir uns über eine Kontrolluntersuchung im MVZ. In Notfällen ist eine Vorstellung in der unfallchirurgischen Notaufnahme jederzeit möglich.