

NACHBEHANDLUNG SCHULTER-TEP ANATOMISCH

Zeit postop	Fixation	Beweg.umfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP-Tag	Schulter Fix abdukt, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion (nur passiv)	passiv: und assistierte Bewegungsübung, Pendeln	Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), Lymphdrainage	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung,
1. Tag	Schulter Fix abdukt Tag und Nacht, ausser zur KG	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion (nur passiv), Aussenrotation bis 0°	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
2.Tag bis 3. Woche	Schulter Fix abdukt Tag und Nacht, ausser zur KG	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion, Aussenrotation bis 0°	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
4. - 6. Woche	Schulter Fix abdukt nur noch zur Nacht	Abduktion und Flexion nach Beschwerdemassage frei, Aussenrotation bis 30°	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter Bewegungsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren
7. -9. Woche	keine	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs	Beginn aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D-Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung

- Voltaren resinat 1-0-1 (Diclofenac) für 1-2 Wochen post OP und Absetzen sobald wie möglich
- Pantozol 40mg 1-0-0 solange Voltaren genommen wird
- Bei Bedarf Novalgintropfen 3x30 TRO