

## 1.19-DOK1-46 Nachbehandlung künstliches Gelenk der Schulter

**Operation:** Bei Ihnen wurde eine Schultergelenksendoprothese eingesetzt. Dabei werden in der Regel der Kopf und die Gelenkfläche mit einer neuen Oberfläche überzogen. Operationstechnisch ist die Ablösung und Refixation des vorderen Anteils der Rotatorenmanschette (Subscapularissehne) erforderlich.

Bis zur 7.p.o. Woche: ⇒ keine aktive Innenrotation, keine passive ARO über 0°

### 1.Phase (1.-2. Woche, bis zum Fadenzug)

Therapieziel: Schutz der Subscapularissehnennaht, Lösen von Verspannungen

- Sie haben jetzt für 6 Wochen ein Schulterkissen: Dieses sollten Sie im Prinzip 24h tragen, es kann aber zum Sich-Waschen/Essen/Tippen abgelegt werden! Sie können sich mit dem Kissen im Bett drehen und auf beide Seiten legen.
- Lockern und Kreisen Sie Ihre Schulterblätter! Das löst Verspannungen im Nacken. Dabei wird das Gelenk nicht gefährdet.
- Ich empfehle Kälte an der Schulter und Wärme am Nacken.
- Strecken Sie aus dem Schulterkissen heraus immer wieder den Ellenbogen und Drücken Sie den mitgelieferten Ball mit der Hand. Dadurch schwillt die Hand ab.
- Bei der Physiotherapie: passives und assistives Beüben der ARO bis 0°, Abduktion und Anteversion bis 90° im schmerzfreien Bereich und ohne Ausweichbewegungen, keine aktive IRO, isometrische Humeruskopfzentrierung, Schulterblattmobilisierung.

### 2.Phase (3.- 6. Woche)

Therapieziel: zunehmende Verbesserung der Beweglichkeit, Physiotherapie 2-3x pro Woche

- Pendeln Sie mit vorgeneigtem Oberkörper die Arme und Rutschen Sie mit den Händen die Beine herunter! Lassen Sie den Ellenbogen am Körper, wenn Sie die Hand im Alltag einsetzen.
- Bei der Physiotherapie: aktiv- assistive Mobilisierung in 2 bzw. 3 Bewegungsebenen (ARO bis 0°, Abduktion und Anteversion bis 90°)
- Schulterblattstabilisierung, hubarme Schultermobilisierung
- neurophysiologische Techniken (modifiziertes PNF ohne ARO)
- aktive funktionelle Übungen für angrenzende Gelenke (ggf. manuelle Therapie) vor allem HWS
- ab der 6. Woche Abtrainieren mit stundenweisem Weglassen.

### 3.Phase (ab 7. Woche)

Keine Bewegungsverbote, Beginn der AHB/Reha

Therapieziel: Kräftigung und Mobilisierung, Schulung des funktionellen Alltagsgebrauchs

- zunehmendes isotonisches Krafttraining; Beginn der medizinischen Trainingstherapie
- Erlernen der selbständigen Mobilisation (Theraband, Stabilisation)
- Ganzheitliches Training für den Alltag
- Propriozeptoren - und Koordinationstraining mit Einsatz von neurophysiologischen Techniken
- Empfohlene Sportart: Schwimmen

erstellt von: Prof. Dr. Philip Kasten  
am: 30.12.2015, Revision 3.7.2020

geprüft und freigegeben von: Dr. Jürgen Fritz  
am: 06.07.2020

Revisionsstatus: 3.0