

Nachbehandlung Schulterprothese (deltoideo-pectoraler Zugang)

1.-3. Postoperativer Tag	Abduktionskissen für 6 Wochen Aktiv assistiert bis 90° Abduktion, IRO Freitag ARO maximal 20° Funktionserhalt benachbarter Gelenke CPM Stuhl Einweisung und Rezeptierung für zu Hause
Entlassung bis 6. Woche	Lymphdrainge Scapulapattern PNF nicht betroffene Seite Detonisierung Muskulatur Globale Mobilisation HWS und thorako-cervicaler Übergang
6.-12. Woche	Freigabe des Bewegungsausmaßes, Beginn aktiver Übungen, ARO aktiv frei ohne Widerstand Übungen am Gerät (Stabi, Pezziball) Triggerpunktbehandlung, ADL Autofahren erlaubt
Ab der 13. Woche	Stabilisierende Übungen unter max. 5kg Belastung Theraband PNF operierte Seite Muskelausdauertraining Beginn zyklischer Sportarten wie Radfahren und Joggen möglich
ab dem 6. Monat	Schulterenlastende Sportarten erlaubt, keine Belastung über 5k

Am Tag sind 1 bis maximal 5 Übungen in Eigenregie zusätzlich erlaubt (Pendeln, Krabbeln, Seilzug, Schieben).