

## Nachbehandlungsschema Inverse Schulterprothese

Zeitlicher Verlauf:	Ziel:	Behandlung:
1. Woche	Beginn aktiver Bewegungen, keine Belastung	Aktiv-assistive Krankengymnastik ohne Belastungen Aktivitäten des täglichen Lebens <b>vor</b> dem Körper Zunehmend aktive Übungen im schmerzfreien Bereich Noch nicht nach hinten greifen („Schürzengriff“)
2.-4. Woche	Steigerung der Beweglichkeit, keine Belastung	Beginn der Anschlussheilbehandlung ambulant oder stationär Zunehmend aktive, assistierte Übungen mit Unterstützung des Physiotherapeuten Aktives Bewegungsausmaß schmerzfrei erweitern
Ab 5. Woche	Normalisierung der Bewegungen	Aktive Bewegungen im schmerzfreien Bereich Eigenübungen und Krankengymnastik Bewegungsausmaß verbessern
Ab 9. Woche	Kräftigung und Sport	Übungen mit Gewichten bis 2 kg („Sprudelflasche“) Spaziergehen, Walking, Ergometer
Ab 13. Woche	Kräftigung und Koordination	Übungen mit steigenden Widerständen bis 5 kg Fahrradfahren, Brustschwimmen, Joggen
Ab 6. Monat	Steigerung der Belastung	Erlaubt sind mittelschwere Arbeiten, wie Gartenarbeit Nicht geeignet sind schwere Arbeiten und harte Impulse wie beim Holz hacken/spalten Geeignete Sportarten: Walking, Joggen, Brustschwimmen, Fahrradfahren, Gartenarbeit Ungeeignete Sportarten: Kontakt-, Kampf- und Impulssportarten wie Handball, Fußball, Boxen, Badminton, Tennis

Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit an das Team des Gelenkzentrums Schaumburg wenden.  
Tel.: 05751/95150 oder per Mail: [praxis@paw-rinteln.de](mailto:praxis@paw-rinteln.de)