

## Dr. med. Konstantinos Cafaltzis

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spez.  
Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin  
AGA Arthroskopeur

**Mail: [cafaltzis@neos-praxis.de](mailto:cafaltzis@neos-praxis.de)**

**Tel.: 0621 6359010**



# Nachbehandlungsplan Endoprothetik der Schulter

- 48 h Ruhigstellung in der Gilchrist-Bandage. Danach Anlage eines Sling shot Abduktionskissens für die Dauer von **3 Wochen**

## 1.Tag postoperativ

- Haltungsschulung, HWS/BWS-Mobilisation mit Dehnung und Funktionsmassage
- Fascien-Technik
- Kryo-Therapie
- Aktive Mobilisierung Hand und Ellenbogen

## 1-2 Woche

- Flexion/Abduktion bis 60°, zunächst passiv, dann auch aktiv-assistiv unter absoluter Schmerzfreiheit
- Aus IRO bis ARO 0° mobilisieren
- Aktive Mobilisierung des Ellenbogens bei adduziertem Oberarm mit dynamischem schmerzfreien Bizeps- und Trizepstraining
- Behandlung im Schlingentisch sowie widerlagernde Mobilisation aus FBL
- Manuelle Therapie mit leichter Gleitmobilisation Stufe 1, schmerzfreie Traktion
- Ab der 2. Woche Übergehen auf Wärmepackungen

## 3. und 4. Woche

- Dynamische Flexion aktiv bis 90°, hubfrei
- Aktiv-assistive Abduktion bis 60°, hubfrei
- IRO 80° passiv vor Oberkörperlängsachse, schmerzfrei
- Konzentrisch-exzentrisches Training der Schulterblattstabilisatoren

## 5-6 Woche

- Erarbeiten der freien Flexion, Abduktion aktiv bis 90°, IRO 80° aktiv, schmerzfrei, ARO weiterhin limitieren bis 0°

### **Ab der 7. Woche:**

- Erarbeiten der freien Flexion und Abduktion
- Nach Erreichen der vollen Flexion Mobilisation der ARO beginnen
- Freigabe des Armes für Bewegungsbäder und Aqua-Jogging.
- Training der Rotatorenmanschette und des Deltoideus sowie der Schulterstabilisatoren
- Keine Widerstände mit langem Hebelarm. Koordinationstraining mit PNF, FBL

### **Ab der 12. Woche:**

- Sportspezifisches Training

**WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!**