

Nachbehandlung: Endoprothese der Schulter

Totalendoprothese (TEP), Hemiendoprothese (HEP)

1. bis 8. Tag nach der Operation (in der Klinik)	
Therapieziele:	Schmerzfreiheit, Abschwellung, Bewegung, Versorgung der Wunde
Medikation:	Analgetika 3x 600 mg Ibuprofen, Novalgin, Tramal
Lagerung:	Abduktionslagerung, Wundkontrolle
Therapie:	<p>Lymphdrainage</p> <p>Krankengymnastik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abduktion (Arm seitlich heben) bis 90° • Anteversion (Arm nach vorne heben) bis 90° • Innenrotation / Außenrotation 90/0/0° • Scapula (Schulterblatt) stabilisieren und bewegen • Deltoideus (Schultermuskel / Deltamuskel) isometrisch anspannen • CPM steigernd (motorbetriebene Schiene): Abduktion 90°, Anteversion 90°, ohne Rotation <p>Alltagstraining: Anlegen der Schlinge lernen, Essen, Zähneputzen, Rasieren, Waschen, Ankleiden</p>

2. bis 4. Woche	
Therapieziele:	Schmerzfreiheit, Bewegung bis 90°, Selbständigkeit
Medikation:	nur bei Bedarf
Therapie:	<p>Lymphdrainage, passive Krankengymnastik bis 90°, Schlingentisch, CPM, schmerzfreie Lagerung nachts</p> <p>Alltagstraining: bis zur Selbständigkeit</p> <p>Selbständiges Üben: Tischkrabbeln, Pezziball, Wischübung, Haltung kontrollieren, Schulterblatt (Scapula) stabilisieren</p>
ACHTUNG! Bitte umgehend den Arzt aufsuchen bei: Rötung, Schwellung, Überwärmung, Fieber, Dauerschmerz	

5. bis 8. Woche (Anschlussheilbehandlung [AHB])	
Therapieziele:	freie Bewegung, Kraft (Eigengewicht des Arms), Koordination, Stabilität
Bewegung:	<p>Selbständiges Üben, aktiv-assistiv, aktiv, Krankengymnastik unterstützt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abduktion / Anteversion über 90°, Außenrotation • Kraft: Aktives Üben am kurzen Hebel gegen Schwerkraft (ohne Gewicht) • Wasser: Bewegung aktiv im Wasser, Schwimmen • Autofahren, Fahrrad fahren, Walken

9. bis 12. Woche

Therapieziele:	freie Bewegung bei voller Kraft und Koordination
Bewegung:	Aktive Bewegung in alle Richtungen, Stabilisierung des Schultergürtels, Kräftigung von Schultergürtel und Rotatorenmanschette. Mit Bändern nach Toleranz unter zunehmender Belastungssteigerung.

ab 26. Woche

Sport:	Fahrrad fahren, Schwimmen, Walken, Golf, Ski
Bewegung:	leichte Belastung, Ausdauersport – kein Kraftsport, keine Schleuder- oder Extrembewegungen, keine Stoßbelastung

Kontakt

Evangelisches Krankenhaus Bielefeld
Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie

Haus Gilead I | Bethel
Burgsteig 13
33617 Bielefeld

Sekretariat
Tel.: 05 21 | 772 - 7 74 21
Fax: 05 21 | 772 - 7 74 22
www.evkb.de/schulterchirurgie