

■ **Nachbehandlung Schulter-TP (anatomisch/invers/hemi)**

Zeitpunkt	Therapeutische Massnahmen	zu beachten
<b>stationär</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Instruktion Mitella-Handling</li> <li>■ Instruktion Lagerung im Bett</li> <li>■ Reduktion Schwellung/Schmerz</li> <li>■ Instruktion Aktiv-assistierte Elevation in IR gleno-humeral in RL</li> <li>■ Pendeln</li> <li>■ Passive Mobilisation gleno-humeral</li> <li>■ Aktive Mobilisation Ellbogen / Hand / scapulo-thorakal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mitella 6 Wochen</li> <li>■ Aktiv-ass. Elevation in IR</li> <li>■ Keine IR gegen Widerstand</li> <li>■ AR gemäss Operationsbericht</li> </ul> <p>(Cave: Intraoperative Ablösung und Refixation M. subscapularis)</p>
<b>1. – 6. Wo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reduktion Schwellung/Schmerz</li> <li>■ Passive Mobilisation gleno-humeral</li> <li>■ Aktiv-assistierte Mobilisation gleno-humeral in IR, zunehmend in aufrechter Position</li> <li>■ Aktive Mobilisation Ellbogen / Hand / scapulo-thorakal</li> <li>■ Automobilisation in AR bis 0°</li> <li>■ <b>Anatomische:</b> Isometrie RM/Deltoideus</li> <li>■ <b>Inverse:</b> Isometrie Deltoideus</li> <li>■ Schulterprotraktion aus RL (M. Serratus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mitella 6 Wochen</li> <li>■ Aktiv-ass Elevation in IR</li> <li>■ Keine IR gegen Widerstand/keine Hand auf Rücken</li> <li>■ AR gemäss Operationsbericht</li> <li>■ Autofahren nicht erlaubt, aktive Bewegungen / mit kurzem Hebel erlaubt (Essen / Haare waschen / rasieren)</li> </ul>
<b>7. – 12. Wo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Freie passive und aktive Mobilisation, progressiver Belastungsaufbau</li> <li>■ Beweglichkeitsverbesserung</li> <li>■ Koordination/Stabilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Belastung n.M.d.B.</li> <li>■ Tragen bis max. 10 kg</li> <li>■ Autofahren erlaubt</li> </ul>
<b>3. – 6. Monat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ADL-Belastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Keine grossen Gewichte am langen Hebel</li> <li>■ Kein Trainieren von Schnelligkeit</li> </ul>