

Nachbehandlungsschema

Inverse Schulterprothese

Woche 1-3

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Linderung der Schmerzen• Entzündungshemmung• Steife vermeiden	Inhalte <p>Schlinge den ersten 3 Wochen Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Eis) Lymphdrainage Freie Bewegung für Hand und Ellenbogen Schulterblattstabilisierung (isometrisch) Aktiv assistierte Abduktion/Flexion bis 90°, Außenrotation bis 20°</p>
--	--

Woche 4-6

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Kraftaufbau• Belastungsaufbau	Inhalte <p>Schlinge kann zuhause am Tag abgenommen werden Training des skapulothorakalen Rhythmus Schrittweise Rotatorenmanschettenkräftigung Zentrierung des Humeruskopf Leichte Gewichte und Seilzugübungen, Plyometrie Heimübungsprogramm für aktive Beweglichkeit Keine Überkopfübungen</p>
---	--

Woche 7-12

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Kraft ausbauen	Inhalte <p>Training des skapulothorakalen Rhythmus Weitere Rotatorenmanschettenkräftigung</p>
---	--

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.