



Um den Erfolg der Operation zu gewährleisten wollen wir Ihnen Informationen und Empfehlungen zur Nachbehandlung geben. Unter Umständen kann davon aus medizinischen Gründen abweichen werden.

**Schwellung und Schmerzen:** Um eine Schwellung im Arm zu minimieren kann ein sanftes Ausstreichen des Handrückens und Unterarms in Richtung der Schulter helfen. Kühnen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Lagerung der Schulter** in der Schlinge dient der Ruhigstellung und Heilung des Knochens.

Lockere Pendelbewegungen sind nach ein paar Tagen nach der Operation bereits möglich und verhindern ein Einstießen des Schultergelenks.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
<b>1. - 2. Woche</b>	Heben des Armes (Abduktion/Anteverision) bis 30° erlaubt.  Sofortige Rotationsbeübung bei angelegtem Arm. Außen- und Innenrotation frei	Armschlinge für 6 Wochen  Keine Belastung für 12 Wochen (max. 1kg anheben)	evtl. Kryotherapie (Eisanwendung) zur Schmerzlinderung, max. 10 Min. pro Anwendung in den ersten 24 h  Mobilisierung des Schulterblattes Haltungsschulung  intensive Isometrie (Spannungsübungen) - Bewegungsübungen für die angrenzenden Gelenke
<b>3. – 4. Woche</b>	Heben des Armes (Abduktion/Anteverision) bis 60° erlaubt.		
<b>5.-6. Woche</b>	Heben des Armes (Abduktion/Anteverision) bis 90° erlaubt.		
<b>ab 7. Woche</b>	Schmerzadaptiert freies Bewegungsausmaß		aktiv- assistive und zunehmend aktive Bewegungsübungen für das Schultergelenk  Üben von Gebrauchsbewegungen Üben gegen Widerstand erlaubt  Autofahren in Abhängigkeit von der Funktion und Rücksprache des Arztes erlaubt

Unser Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.