

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

**Schwellung und Schmerzen:** Um eine Schwellung im Arm zu minimieren kann ein sanftes Ausstreichen des Handrucksens und Unterarms in Richtung der Schulter helfen. Kühlen 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 Einsteifen des Schultergelenks.

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