

NACHBEHANDLUNG INSPACE BALLON

Am Tag der Operation:

Fixation	Beweg.Umfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
Schulter Fix Abdukt. Verband bei Bedarf, Lösen zur Körperpflege zum Verbandwechsel und zur Krankengymnastik	Bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innen. nd Aussenrotation (passiv)	passiv: Vor- und Zurückführen des Armes („Sägen“), assistierte Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), Lymphdrainage	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung

Am 1. Tag nach Operation:

Fixation	Beweg.Umfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
Schulter Fix Abdukt. Verband	Bis 60° Abduktion und Flexion, (passiv) bis 60°, keine Extension	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (achsengeführt) wichtig: keine aktive Abduktion/Flexion!	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung

Am 2. Tag bis 3. Woche nach Operation:

Fixation	Beweg. Umfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
Schulter Fix Abdukt. Verband	Bis 60° Abduktion und Flexion, (passiv) bis 60° keine Extension	Assistierte (achsengeführt, rotationsneutral). Aktive Bewegungen nur wenn schmerzfrei!	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes, wenn erforderlich, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Traktion, Gleitmobilisation, Mobilisierung Schulterblatt und BWS, Erlernung von Eigendehnung, Isometrie (Deltoideus, Rotatorenmanschette) PNF, Haltungsanleitung, Seilzüge mit proximalem Hebel

Ab 4. - 6. Woche nach Operation:

Fixation	Beweg. Umfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
keine	Steigend nach Maßgabe der Beschwerden	Assistierte und zunehmend aktive Bewegungsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Gleitmobilisation, Traktion, Mobilisierung Schulterblatt und BWS, PNF Isometrie, evtl. Aquatraining, Übungen in geschlossener Kette, Seilzüge, Behandlung der HWS, des CTÜ, der Clavicula, Dehnung von Latissimus, Pectoralis, Sternocleido, Scalenii, Triceps

Ab 7. – 9. Woche nach Operation:

Fixation	Beweg. Umfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
keine	Schrittweise Erweitern des Bewegungsumfangs	Aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	Restmobilisation, PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D-Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung

Stand: Januar 2023
