

## Nachbehandlungsschema anatomische Schulter- TEP

ZEIT	FIXATION	BEWEGUNGSUMFANG	KRANKENGYMNASTIK	TRAININGSTHERAPIE	PHYSIKALISCHE THERAPIE
<b>OP-TAG</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionslagerungskissen, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion	assistierte Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze, Pendeln	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, Deltoideusanspannung	Kälteanwendungen, orale Antiphlogistika
<b>1. TAG</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionslagerungskissen, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion, keine Retroversion, Außenrotation bis Neutralstellung	assistierte Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes	Kälteanwendungen, Antiphlogistika
<b>2.TAG BIS 3. WOCHE</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionslagerungskissen, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion, keine Retroversion, Außenrotation bis Neutralstellung	assistierte Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes	Kälteanwendungen, evtl. Elektrotherapie, ggf. Lymphdrainage
<b>4. - 6. WOCHE</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionslagerungskissen zur Nacht	Abduktion und Flexion bis zum Erreichen der Schmerzgrenze, Außenrotation bis 30°	vorsichtiger Beginn aktiv assistierter Bewegungen	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren	Kälteanwendungen, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze
<b>7. -9. WOCHE</b>	keine	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs	Beginn aktive Bewegungen	PNF alle Muskelgruppen, Ausgleich muskulärer Dysbalancen, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung	nach Bedarf

Schmerztherapie nach WHO Stufenschema nach Bedarf unter PPI