



Prof. Dr. med. Daniel Briem

Arzt für Chirurgie
Orthopädie und Unfallchirurgie
Spezielle Unfallchirurgie
Sportmedizin

Lohkampstraße 12–14
22523 Hamburg

Tel. +49 40 84 23 64
info@hanse-schulter.de

www.hanse-schulter.de

Nachbehandlungsschema Schulterprothese

Woche 1-6	Schlinge Tag und Nacht Flex. / Abd. schmerzfrei bis 90°, ARO bis 0°, keine Ext. / IRO, kein Aufstützen Mobilisation Schultergürtel am kurzen Hebel ohne Gewichte oder Widerstand Weichteiltechniken / MT, ggf. Lymphdrainage Frühestens ab 2. Woche postop. adaptierte Narbenmobilisation Kein Autofahren, kein Tragen
Woche 7-12	Schlinge bedarfsadaptiert Erarbeiten der freien Beweglichkeit im schmerzfreien Bereich Ext. / IRO bei anatomischer Prothese ggf. erst ab Woche 9 Schulung von Zentrierung, Propriozeption und ADL
Ab Woche 13	Schlinge weglassen Krafttraining, auch mit freien Gewichten und gegen Widerstand Tragen bzw. Gewichte bis 10kg erlaubt AquaFit / Brustschwimmen sowie Autofahren erlaubt Sportarten mit langem Hebel vermeiden (Tennis, Handball)