

Oberflächenersatz ohne RM-Rekonstruktion

Zeit	Schutzvorgaben	Therapie
1. Woche	Schmerzgrenze	Mobilisation der angrenzenden Gelenke: Hand, Ellenbogen, BWS, HWS
	keine aktive Innenrotation	Aktive / assistive Mobilisation des Schultergürtels
	Aussenrotation max. 20°	Detonisierung hypertoner Muskulatur
	keine Retroversion	passive/ assistive Mobilisation des Glenohumeralgelenks unter Beachtung der Schutzvorgaben
	bei zusätzlicher Bizepsstenodese keine Ellenbogenflexion gegen Widerstand	Anleitung zu Eigenübungen
2.-6. Woche	Schmerzgrenze	Freihalten der angrenzenden Gelenke
	keine aktive Innenrotation	assistive, zunehmend aktive Mobilisation des Glenohumeralgelenks
	Aussenrotation max. 20°	Erarbeiten der aktiven Zentrierung des Humeruskopfes
	keine Retroversion	Aktivierung der Schulterblattstabilisatoren (Mm.serratus anterior und Mm. Rhomboideus)
	bei zusätzlicher Bizepsstenodese keine Ellenbogenflexion gegen Widerstand	Erarbeiten des scapula-humeralen Rhythmus Detonisierung hypertoner Muskulatur Mobilisation von ACG/ SCG und Scapula Anleitung zu Eigenübungen

6.-12.Woche Schmerzgrenze

Erarbeiten aktiver endgradiger
Bewegungen im
Glenohumeralgelenk

Kräftigung der gesamten Arm-
und Schultermuskulatur (MFT
4/5 erst nach der 12. Woche)

Stabilisation des Schultergürtels

Wiedereingliederung in den
Alltag