

Nachbehandlungsschema

INSPACE BALLON IMPLANTATION

Grundsätzliches:

- Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage für 6 Wochen, ab 4. Woche nur nachts
- Bewegungsstuhl für 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Min in Abduktion max. 60°, Retroversion 10°, Flexion 60° (für zu Hause bei Fa. S.U.B., Hr. Baus bestellen)
- Passive Bewegung in der ersten 3 Wochen, dann für 2 Wochen assistive Bewegung, ab der 7. Woche postoperative aktive Bewegung
- Kein schweres Heben und Tragen >5kg für 4 Monate

DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN. VORAUSSETZUNG FÜR DEN ÜBERGANG IN DIE NÄCHSTE PHASE IST IMMER DAS ERREICHEN DER ZIELE DER VORHERGEHENDEN PHASE.

Detaillierte Nachbehandlung:

Phase 0 (präoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, OP-VORBEREITUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
• Schonung des betroffenen Gelenks • Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld	• Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung) • Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior) • Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen

Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab 1. Tag, 1-2x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie **nach Absprache mit dem Arzt**

Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION

Patienteninformation	Therapeuteninformation
• Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage für insgesamt 6 Wochen • Bewegungsstuhl für insgesamt 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 60°, Retroversion 10°, Flexion 60° • KEIN aktives Bewegen des Armes für insgesamt 3 Wochen • KEIN Nachhinterführen des Armes für insgesamt 6 Wochen • KEIN Heben und Tragen >5kg für insgesamt 3 Monate	• Manuelle Lymphdrainage • Passive Mobilisation EX/FLEX 0/0/60, ABD/ADD 60/0/0, IRO/ARO schmerzabhängig freies ROM • Lokale Stabilisation Scapula (M. trapezius pars ascendens, M.serratus anterior) • Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung) • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **2 Wochen postoperativ**



Dr.Öttl Schulter
Dr.Kinateder Knie
Dr.Wimmer Knie
Dr.Mayer Fuß, Hand
Dr.Rummel Endoprothetik
Hr.Bolay Wirbelsäule
PD Dr.Suren Endoprothetik
Dr.Mrosek* Sportorthopädie
Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
D-82041 Oberhaching
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



- Physiotherapie **ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**

Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ):

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage für weitere 2 Wochen Tag und Nacht, danach für weitere 2 Wochen nur nachts - Bewegungsstuhl für weitere 2 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 60°, Retroversion 10°, Flexion 60°-80° KEIN Nachhinterführen des Armes für weitere 4 Wochen KEIN Heben und Tragen >5kg für weitere 3,5 Monate	- Passive Mobilisation EX/FLEX 0/0/60, ABD/ADD 60/0/0, IRO/ARO schmerzabhängig freies ROM → ab der 4. Woche postoperativ assistive Mobilisation im freien ROM - Scapula-Setting - Haltungsschulung - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 6-8 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 6-8 Wochen, 1-2x pro Woche**

Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage ablegen - Aktives Bewegen in alle Richtungen im schmerzfreien Bereich freigegeben KEIN Heben und Tragen >5kg für weitere 2 Monate	- Aktive Mobilisation im freien ROM - Statische Stabilisation Rumpf und Scapula - Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 3 Monaten**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**

Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation	Therapeuteninformation
Wiederaufnahme Sport Rücksprache mit Arzt/Therapeut	- Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM - Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula - Statische und dynamische Stabilisation im Stütz - Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur - Schnell- und Reaktivkrafttraining - Training sportartspezifischer Bewegungsmuster



Dr. Öttl Schulter
Dr. Kinatader Knie
Dr. Wimmer Knie
Dr. Mayer Fuß, Hand
Dr. Rummel Endoprothetik
Hr. Bolay Wirbelsäule
PD Dr. Suren Endoprothetik
Dr. Mrosek* Sportorthopädie
Dr. Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
D-82041 Oberhaching
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



Spezialisierte orthopädische Chirurgie
Arthroskopie, Sporttraumatologie
Physiotherapie, med. Training, Testing

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 und 12 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 5 Monaten**

Z F O S
**ZENTRUM FÜR
ORTHOPÄDIE &
SPORTMEDIZIN**
NYMPHENBURGER STRASSE



Dr.Öttl	Schulter
Dr.Kinateder	Knie
Dr.Wimmer	Knie
Dr.Mayer	Fuß, Hand
Dr.Rummel	Endoprothetik
Hr.Bolay	Wirbelsäule
PD Dr.Suren	Endoprothetik
Dr.Mrosek*	Sportorthopädie
Dr.Seeliger*	Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
D-82041 Oberhaching
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:

