

**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°
- 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schonung des betroffenen Gelenks</li> <li>• Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung)</li> <li>• Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior)</li> <li>• Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen</li> </ul>

**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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage für insgesamt 6 Wochen</li> <li>• Bewegungsstuhl für insgesamt 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 60°, Retroversion 10°, Flexion 60°</li> <li>• <b>KEIN</b> aktives Bewegen des Armes für insgesamt 3 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Nachhinterführen des Armes für insgesamt 6 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Heben und Tragen &gt;5kg für insgesamt 3 Monate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuelle Lymphdrainage</li> <li>• Passive Mobilisation EX/FLEX 0/0/60, ABD/ADD 60/0/0, IRO/ARO schmerzabhängig freies ROM</li> <li>• Lokale Stabilisation Scapula (M. trapezius pars ascendens, M.serratus anterior)</li> <li>• Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung)</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>• Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS</li> </ul>

**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.Lueg\* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek\* Sportmedizin

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München

www.zfos.de

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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:



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

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

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

**ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK**

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage für weitere 2 Wochen Tag und Nacht, danach für weitere 2 Wochen nur nachts</li> <li>• Bewegungsstuhl für weitere 2 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 60°, Retroversion 10°, Flexion 60°-80°</li> <li>• <b>KEIN</b> Nachhinterführen des Armes für weitere 4 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Heben und Tragen &gt;5kg für weitere 3,5 Monate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Scapula-Setting</li> <li>• Haltungsschulung</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>• Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS</li> </ul>

#### 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage ablegen</li> <li>• Aktives Bewegen in alle Richtungen im schmerzfreen Bereich freigegeben</li> <li>• <b>KEIN</b> Heben und Tragen &gt;5kg für weitere 2 Monate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Mobilisation im freien ROM</li> <li>• Statische Stabilisation Rumpf und Scapula</li> <li>• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> </ul>

#### 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederaufnahme Sport Rücksprache mit Arzt/Therapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM</li> <li>• Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula</li> <li>• Statische und dynamische Stabilisation im Stütz</li> <li>• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur</li> <li>• Schnell- und Reaktivkrafttraining</li> <li>• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster</li> </ul>



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

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München

www.zfos.de

#### Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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.Lueg*	Sportorthopädie
Dr.Mrosek*	Sportmedizin

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
D-80636 München

[www.zfos.de](http://www.zfos.de)

#### Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
+49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

[sekretariat@zfos.de](mailto:sekretariat@zfos.de)

#### Physio, Training & Testing

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

