



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE  
PRAXISKLINIK

BRAUNSCHWEIG

# Ihr Rehaplan



## SCHULTERGELENK

### Künstlicher Ersatz des Schultergelenks (Schulterprothese)

Unser Rehaplan wurde von Experten entwickelt und soll Sie bei Ihrem Heilungsprozess begleiten. Bitte geben Sie diese Karte Ihrem Physiotherapeuten und stimmen Sie sich gemeinsam ab.

#### Haben Sie Fragen an uns?

Gerne stehen wir Ihnen telefonisch unter **Tel. 0531 400171** innerhalb unserer Sprechzeiten zur Verfügung. In dringenden Notfällen erreichen Sie uns unter Tel. 0531 12167866.

Ihr OCP-Team

**Dr. med. Ahmed Hawi**

**Prof. Dr. med. Nael Hawi, MBA**

Bitte beachten Sie, dass Übungen immer nur schmerzfrei auszuführen sind. Bei auftretenden Schmerzen stoppen Sie die Übung sofort.



**ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE PRAXISKLINIK**

Steinweg 20 | Eingang Mauernstr. 35 | 38100 Braunschweig  
info@ocp-bs.de | www.ocp-bs.de

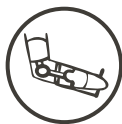
## HILFSMITTEL

Abspreizkissen – Angabe in Wochen

1  2  3  4  6 (24 Std./Tag)

im Anschluss

1  2  3  4  6 (nur nachts)



## BELASTBARKEIT

Woche 1 – 6

- meine Schulter wird bewegt, kein Einwirken von Zug- und Druckkräften, kein Stützen/Tragen

Woche 7 – 12

- aktiv (ich bewege die Schulter ohne Widerstand)

Ab Woche 13

- Beginn mit Widerständen



## BEWEGUNGSMASS

Woche 1 – 6

- **Seitliches Abspreizen**

kein Absenken des Armes unter Kissenniveau, schmerzadaptierte Steigerung des Abspreizens bis 90°

- **Aufwärtsbewegung**

kein Absenken des Armes unter Kissenniveau, schmerzadaptierte Steigerung der Vorwärtsbewegung bis 90°

- **Auswärtsdrehung/Innendrehung**

30°/0/30° (Innenbewegung bis Kissen)

Ab Woche 7

- schmerzadaptierte Steigerung



## BEWEGUNGSSTUHL

- 6 x täglich für je ca. 15 Minuten (schmerzadaptiert)

