



## Nachbehandlung nach arthroskopischer oder offener Schulterstabilisierung (Labrumrefixation / Kapselplastik / Latarjet-OP)

<b>Bemerkung Arzt:</b>	<b>Sonderfall ankreuzen</b> <input type="checkbox"/> SLAP-Repair: keine Bizepsaktivität für 6 Wochen		
Zeit postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
<b>Phase I</b>	<b>Ziel: Schmerzlinderung / Vermeidung Schultersteife</b>		
1. – 3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abduktion und Anteversion bis <b>60°</b></li> <li>Innenrotation <b>ohne</b> Widerstand in 0°-Abduktionsstellung</li> <li>Retroversion und Außenrotation bis 20°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mediarmfix-Verband Tag u. Nacht (24h)</li> <li>Ggf. TENS-Gerät</li> <li>Ggf. Interferenzstrom (IFR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Isometrie, Zentrierung Humeruskopf</li> <li><b>Passive und aktiv-assistierte</b> Bewegungsübungen der Schulter im erlaubten Umfang aus Verband heraus</li> <li>aktive Bewegungsübungen für Ellenbogen- und Handgelenk</li> <li>Scapulamobilisation</li> <li>Detonisierung Muskulatur HWS und Schultergürtel</li> <li>Ggf. Lymphdrainage</li> </ul>
<b>Phase II</b>	<b>Ziel: Bewegungsaufbau</b>		
4. - 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übergang zum freien Bewegungsumfang</li> <li>Keine kombinierten Außenrotations-Abduktionsbewegungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mediarmfix-Verband Tag u. Nacht (24h)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortführung o.g. Therapie, <i>zusätzlich:</i></li> <li><b>Aktiv-assistierte</b> Schulterbewegung im erlaubten Bewegungsumfang</li> </ul>
<b>Phase III</b>	<b>Ziel: Freier Bewegungsumfang / Beginn ambulante Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab der 9. Woche</b>		
7.-12. Woche		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein fixierender Verband mehr</li> <li>Zunehmend voller Bewegungsumfang (schmerzlimitiert)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortführung o.g. Therapie, <i>zusätzlich:</i></li> <li><b>Aktive</b> Krankengymnastik, kurze Hebel, geschlossene funktionelle Kette, PNF, Bewegungsbad</li> <li>Isokinetisches Training, Beginn Krafttraining</li> <li>Sensomotorisches Training</li> <li>Ab 9. Woche bei freier ROM: Einsatz von 3D-Bewegungsmustern mittels Zugapparaten</li> </ul>
<b>Phase IV</b>	<b>Ziel: Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit</b>		
ab 13. Woche		<ul style="list-style-type: none"> <li>Alltagsgebrauch des Armes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beginn sportartspezifisches Training, offene funktionelle Kette, Brustschwimmen</li> <li><b>Kontakt- und Ballsportarten sowie Kraulschwimmen nach 6 Monaten erlaubt</b></li> </ul>

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.