



## Nachbehandlung nach arthroskopischer subacromialer Dekompression (ASAD) bei Impingementsyndrom und Resektion der lateralen Clavicula (ARAC)

<b>Bemerkung Arzt:</b>	
------------------------	--

Zeit postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
<b>Phase I</b>	<b>Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung / freier Bewegungsumfang</b>		
1.-2.Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilisation unter Beachtung der Wundheilungsphasen, Reizzustände vermeiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungsstabil – keine Ruhigstellung im Verband</li> <li>TENS-Gerät</li> <li>Motorschiene (CPM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manuelle Lymphdrainage</li> <li>Aktive BÜ Hand, Ellenbogen und kontralateral</li> <li>Aktive Scapulamobilisation und –stabilisation</li> <li>Sanfte, detonisierende Maßnahmen Schulter, Nacken</li> <li>Anleitung zur Automobilisation des Schultergelenks, bevorzugt in geschlossener Kette</li> <li>Erarbeitung optimales Scapulasetting</li> <li>Haltungskorrektur</li> <li>BWS-Mobilisation, und Anleitung zur Automobilisation</li> <li>Übergang von assistiver zu aktiver Bewegung (Flex, Abd, AR, IR) im schmerzfreien Umfang</li> <li>Isometrische Zentrierung glenohumeral</li> <li>Koordinatives Training, v.a. Scapulafixatoren</li> <li>ADL-Schulung</li> </ul>
<b>Phase II</b>	<b>Ziel: schmerzfreie endgradige passive und aktive Beweglichkeit / Stabilität</b>		
3.-4.Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übergang zur Belastungsstabilität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TENS-Gerät</li> <li>Motorschiene (CPM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Optimierung des scapulo-thorakalen Rhythmus in allen Gelenkpositionen</li> <li>Zentrierung und Stabilisation glenohumeral</li> <li>Dynamisches Training der Rotatorenmanschette, v.a. exzentrisch, Beachtung Scapula</li> <li>Koordinatives Training</li> <li>Schrittweises Erarbeiten von Überkopftätigkeiten</li> <li>ADL-Schulung und Heimprogramm</li> </ul>
<b>Phase III</b>	<b>Ziel: volle Gebrauchsfähigkeit / Befähigung zu beruflicher Tätigkeit mit Schulterbelastung / ggf. ambulante Komplexbehandlung oder Rehabilitation</b>		
Ab 5. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belastungsstabil hinsichtlich Alltagsaktivitäten und sportartspezifischer Anforderungen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Weiterführung Phase II, <i>zusätzlich</i>:</li> <li>Wiederaufnahme beruflicher Tätigkeit mit höherer Schulterbelastung</li> <li>Wiedereinstieg in sportliche Aktivitäten unter therapeutischer Anleitung</li> <li><b>Das Erreichen der vollen Belastbarkeit kann individuell variieren und wird bedingt durch das Ausmaß des präoperativen Reizzustandes, ggf. kann eine Reduzierung der Belastung notwendig sein</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.