



Nachbehandlung nach arthroskopisch – assistierter Schulterreckgelenkstabilisierung

Bemerkung Arzt:	
--------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung / Vermeidung von Verklebungen, Kontrakturen		
1. – 3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Abduktion und Anteversion bis 30° Innenrotation- und Außenrotation ohne Widerstand in 0°-Abduktionsstellung Retroversion bis 30° 	<ul style="list-style-type: none"> Mediarmfix-Verband (24h) 	<ul style="list-style-type: none"> Isometrie, Zentrierung Humeruskopf Passive Bewegungsübungen der Schulter im erlaubten Umfang aus Verband heraus Aktive Beübung für Ellenbogen- und Handgelenk Scapulamobilisation Detonisierung Muskulatur HWS und Schultergürtel Ggf. Lymphdrainage
4. – 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Abduktion und Anteversion bis 60° Innenrotation und Außenrotation ohne Widerstand in 0°-Abduktionsstellung Retroversion bis 30° 	<ul style="list-style-type: none"> Mediarmfix-Verband (24h) 	Fortführung o. g. Therapie, <i>zusätzlich</i> <ul style="list-style-type: none"> Aktiv-assistierte Schulterbewegung im erlaubten, gesteigerten Umfang Sensomotorische Übungen
Phase II	Ziel: Erreichen des vollen Bewegungsausmaßes / Verbesserung koordinativer Beweglichkeit und Kraft / Kraftausdauer Beginn der ambulanten Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab der 9. Woche		
7. – 12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Zunehmend voller Bewegungsumfang (schmerzlimitiert) bis Überkopfbewegungen Ab 9. Woche freie Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Kein fixierender Verband mehr Kein Sport 	Fortführung o. g. Therapie, <i>zusätzlich</i> <ul style="list-style-type: none"> Aktive Krankengymnastik, überwiegend kurze Hebel, geschlossene funktionelle Kette, PNF Bewegungsbad Isokinetisches Training, Beginn mit Krafttraining Sensomotorisches Training Ab 9. Woche Einsatz von 3-D-Bewegungsmustern
Phase III	Ziel: Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit / Uneingeschränkte Bewältigung aller Alltagsanforderungen / Prüfung der Rückkehr in sportliche Aktivitäten		
Ab 13. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Alltagsgebrauch des Armes 		<ul style="list-style-type: none"> Beginn mit sportartspezifischem Training Offene funktionelle Kette Brustschwimmen erlaubt Kontakt- und Ballsportarten sowie Kraulschwimmen nach 6 Monaten erlaubt

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.