



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

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