



## 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> <li>freier Bewegungsumfang</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>passive und aktive Mobilisation des Gelenkes im erlaubten Umfang</li> <li>Haltungsschulung</li> <li>ggf. Lymphdrainage ab 1. Woche</li> <li>vorsichtiger Beginn mit Zentrierung Humeruskopf</li> <li>Anleitung zur Automobilisation des Schultergelenks</li> <li>Erarbeiten optimales Scapulasetting</li> <li>Übergang von assistiver zu aktiver Bewegung (Flex, Abd, AR, IR) im schmerzfreien Umfang</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>	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>Optimierung des scapulo-thorakalen Rhythmus in allen Gelenkpositionen</li> <li>Kräftigung der Rotatorenmanschette, zentrierende Übungen</li> </ul>
<b>Phase III</b>	<b>Ziel: volle Gebrauchsfähigkeit / Befähigung zu beruflicher Tätigkeit mit Schulterbelastung</b>		
ab 5. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belastungsstabil hinsichtlich Alltagsaktivitäten und sportartspezifischer Anforderungen</li> </ul>		zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>schrittweises Erarbeiten von Überkopftätigkeiten</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.