



Nachbehandlung nach arthroskopisch – assistierter Schulterreckgelenk stabilisierung

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 frei Retroversion bis 30° 	<ul style="list-style-type: none"> Mediarmfix-Verband (24h) 	<ul style="list-style-type: none"> passive/assistive Mobilisation des Gelenkes im erlaubten Umfang aktive Mobilisation freier Gelenke aus dem Verband heraus Haltungsschulung, Vermeidung Schonhaltung ggf. Lymphdrainage ab 1. Woche Zentrierung Humeruskopf Erarbeitung des optimalen Scapulasettings
4. – 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Abduktion und Anteversion bis 60° Innenrotation und Außenrotation ohne Widerstand in 0°-Abduktionsstellung frei Retroversion bis 30° 	<ul style="list-style-type: none"> Mediarmfix-Verband (24h) 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> aktiv-assistive Mobilisation im erweiterten Umfang
Phase II	Ziel: Erreichen des vollen Bewegungsausmaßes / Verbesserung koordinativer Beweglichkeit und Kraft / Kraftausdauer		
7. – 12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> zunehmend voller Bewegungsumfang ab 9. Woche freie Beweglichkeit keine Überkopfarbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> kein fixierender Verband mehr kein Sport 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> Erarbeiten der freien Beweglichkeit sensomotorisches und koordinatives Training Bewegungsbad Beginn mit Kraft-/ Ausdauertraining
Phase III	Ziel: Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit / Uneingeschränkte Bewältigung aller Alltagsanforderungen / Beginn der ambulanten Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab der 13. Woche / Prüfung der Rückkehr in sportliche Aktivitäten		
ab 13. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Alltagsgebrauch des Armes 		zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> Beginn mit sportartspezifischem Training offene funktionelle Kette Brustschwimmen erlaubt Kontakt- und Ballsportarten sowie Kraulschwimmen nach 6 Monaten erlaubt (RTS / RTC)

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.