

Nachbehandlungsplan – ACG-Verletzung u. OP

Phase 1

Woche 1 - 2

Ziele

1. Abschwellen u. Wundheilung
2. Kontrakturprophylaxe

Orthese Arm-Schlingenverband z.B. Gilchrist etc.

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Keine Belastung

Keine distalen Widerstände

Abduktion u. Anteversion: max. 40°

(assistiv hubfrei)

Außen- u. Innenrotation: frei nur in Neutralstellung

Empfehlung für die Physiotherapie

- assistiv hubfreie Mobilisation
- Isometrie
- Elektrotherapie, Lymphdrainage
- Rotation im schmerzarmen Bereich
- Haltungsschulung, Skapulatraining

Vermeidung von Alkohol und

Nikotingenuss zur Verbesserung der Wundheilung

Phase 2

Woche 3 - 4

Ziele

1. wie Phase 1
2. Ausbau der Beweglichkeit

Orthese Arm-Schlingenverband z.B. Gilchrist etc

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Keine Belastung

Keine distalen Widerstände

Abduktion u. Anteversion: max. 90°

(assistiv hubfrei)

Außen- u. Innenrotation: frei nur in Neutralstellung

Empfehlung für die Physiotherapie

- wie Phase 1
- Eigenübungen (Pendeln)
- assistiv hubfreie Mobilisation
- PNF: Irradiation über gesunde Seite
- Scapulamobilisierung mit Stabilisierung d. posterioren Depression
- Übungen sitzend am Tisch
- Elektrotherapie

Phase 3

Woche 5 - 6

Ziele (Kräftigung)

1. Aktiv-assistive Mobilisation
2. Zunehmende Aktivierung im zulässigen Bewegungsausmaß

Orthese nicht mehr nötig

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Keine Belastung

Keine distalen Widerstände

Abduktion u. Anteversion: max. 90°

(assistiv hubfrei)

Außen- u. Innenrotation: frei nur in Neutralstellung

Empfehlung für die Physiotherapie

- wie Phase 2
- Eigenübungen (Pendeln)
- Aktiv-assistive Mobilisation (Schlingentisch, mit Pezzi-Ball)
- Manuelle Therapie
- Traktion Stufe 1
- Thera-Band
- Bewegungsbad

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

1. Erlangung d. gesamten Schulterfkt.
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination
3. Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Vollbelastung, Keine Maximalbelastung für 12 Wochen

Freies Bewegungsausmaß

Empfehlung für die Physiotherapie

- Steigerung d. Belastung u. Mobilisation
- Manuelle Therapie (Traktionsstufe 3)
- PNF (direkte Armpattern im geschlossenen u. offenen System)
- Sportartenspezifische Belastung u. Koordination im Bewegungsbad u. med. Trainingstherapie (Seilzug, Bodyblade, ther. Kletterwand)

Arbeitsfähigkeit: nach ca. 4 -12 Wochen

Sportfähigkeit: nach ca. 6 - 12 Monaten (nach Absprache mit dem Operateur)

Return-to-sports, Return-to-play