

# Nachbehandlungsplan – Schulter freifunktionell

## Phase 1

Woche 1 und 2

### Ziele

Schmerz- u. spannungsfreie volle Beweglichkeit

### Orthese

Schlingenverband (Tag und Nacht) für 1-2 Tage

### Erlaubte Beweglichkeit

Anteversion: 120

Abduktion: 90°

**Rotation in 90° Abduktion!**

**Iro / Aro: 50/0/90**

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Aktive u. passive Mobilisierung bei fixiertem Schulterblatt (Codman-Handgriff)
- Keine ruckartigen Bewegungen
- Alle Übungen schmerzfrei
- Rumpfaufrichtung

## Phase 2

Woche 3 bis 12

### Ziele

1. Ausbau u. Erhalt der Beweglichkeit
2. Scapulamobilisation u. Haltungsschulung
3. Beginn mit täglichen Eigenübungen

Orthese Nicht mehr nötig

### Erlaubte Beweglichkeit

**Volle Freigabe**

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Manuelle Medizin (Stufe 2/3)
- Bindegewebsstechnik
- Faszientechniken
- Humeruskopfzentrierung,
- Kräftigung der schulterblatt-anbindenden Muskulatur
- Elektrotherapie
- Wärmetherapie
- Isometrie u. PNF
- Bewegungsbad unter Berücksichtigung des Wasserwiderstands
- Übungen mit Zugapparat oder Thera-Band zur Stabilisierung d. Schulter

## Phase 3

ab Woche 13

### Ziele

1. Weitere Verbesserung von Kraft, Ausdauer u. Koordination
2. Graduelle Erlangung der gesamten Schulterfunktion

Orthese Nicht mehr nötig

### Erlaubte Beweglichkeit

**Volle Freigabe**

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Siehe Phase 2
- Manuelle Medizin (Stufe 2/3)
- Angepasste dynamisch zentrierende Übungen
- Trainingstherapie:  
Zugapparat  
Kletterwand  
Bodyblade
- Kontrolle der Haltung unter Beachtung des zervico-thorakalen Übergangs

## Eigenübungen

ab der 3. Woche

### Ziele

- Rumpfaufrichtung
- Vergrößerung d. subacromialen Raums durch Caudalisierung d. Oberarmkopfes
- Anbindung u. Kräftigung d. Schulterblatts
- Zentrierung d. Oberarmkopfes
- Theraband:  
Frauen: rot  
Männer: grün  
Ggf. Trainings-Plan durch Sportklinik