

Nachbehandlungsplan – Schulter freifunktional

Phase 1

Woche 1 und 2



Ziele

Schmerz- u. spannungsfreie volle

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 schulterblattanbindenden 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 cervico-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