

Nachbehandlungsplan – Schulter freifunktionell + LBS Tenotomie /-dese

Phase 1

Woche 1 – 2

Ziele

Scherz- und 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

Woche 1-6

Kein Flexion
gegen Widerstand

Phase 2

Woche 3 – 4

Ziele

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

Orthese

Nicht mehr nötig
Volle Freigabe

Empfehlung für die Physiotherapie

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

Phase 3

Woche 5 – 6

Ziele

1. Weitere Verbesserung von Kraft, Ausdauer und 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
Bodyblase
- Kontrolle der Haltung unter Beachtung des zervico-thorakalen Übergangs

Phase 4

Ab der 7. 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