

# Nachbehandlungsplan - Schulterstabilisierung

## Phase 1

### Woche 1 – 2

#### Ziele

1. Kontrakturprophylaxe
2. Vorbeugen von Schonhaltungen

#### Orthese

Abduktionskissen mit kleinem Polster (z.B. 15°) (Tag und Nacht)

#### Erlaubte Beweglichkeit

Bei fixiertem Schulterblatt: !!

Abduktion: max.60°

Antev./Retrov.: max. 60°/0/0°

AR / IR: 0°/0°/60°

(assistiv, hubfrei, spannungsfrei)

Keine Belastung

#### Empfehlung für die Physiotherapie

- Assistiv, hubfreie Mobilisation (gelenknaher Griff d. Therapeuten)
  - Isometrie, Lymphdrainage
- Ab d. 3. Wo:
- Bewegungsbad, Elektro-Th., Scapulamobilisation, Haltungsschulung (unter Beachtung d. zervico-thorakalen Übergangs)
  - Scapula-Pattern, Statische Muskelarbeit
  - Humeruskopfzentrierende Übungen

## Phase 2

### Woche 3 – 4

#### Ziele (Aktive Beweglichkeit)

1. Steigerung d. Beweglichkeit
2. Kräftigung, Koordination

#### Orthese

Abduktionskissen abtrainieren

#### Erlaubte Beweglichkeit

Bei fixiertem Schulterblatt: !!

Abduktion: max.90°

Antev./Retrov.: max. 90°/0/0°

AR / IR: 0°/0°/60°

(aktiv assistive Bewegung, spannungsfrei)

Keine Belastung

#### Empfehlung für die Physiotherapie

- Aktiv assistive Mobilisation
- Isometrie, Lymphdrainage
- Motorstuhl (CPM)
- Schlingentisch, Pezziball
- Manuelle Therapie
- Theraband (Beachte Limitierungen!)
- Bewegungsband, Elektro-Th., Scapulamobilisation, Haltungsschulung (unter Beachtung d. zervico-thorakalen Übergangs)
- Scapula-Pattern
- Humeruskopfzentrierende Übungen

## Phase 3

### Woche 5 – 6

#### Ziele (Kraftigung)

1. Volle, aktive Beweglichkeit
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordinationstraining

#### Orthese

Nicht mehr nötig, abtrainieren

#### Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Freie Beweglichkeit

Aktive Belastung

Muskelkräftigung

Keine Streckhebung mit Gewichten über 5kg

Keine Schnellkraft

#### Empfehlung für die Physiotherapie

- Mobilisation
- Manuelle Therapie
- Angepasste, dynamisch zentrierende Übungen
- Ab 9. Wo: Muskelaufbau
- Trainingstherapie
- Kletterwand
- Übungen mit Zugapparat od. Thera-Band zur Schulterstabilisierung
- Übungen zur Verbesserung der Anforderungen in Beruf u. Sport

## Phase 4

### Ab der 7. Woche

#### Ziele (Training)

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

#### Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich

#### Empfehlung für die Physiotherapie

Wenn noch nötig:

- Kapseldehnung
- Propriozeptive, neuromuskuläre Aktivität
- Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten z.B. Überkopfarbeiten, schwere körperliche Belastungen
- Arbeitsfähigkeit: nach ca. 4 -12 Wochen
- Sportfähigkeit: nach ca. 6 – 12 Monaten (nach Absprache mit dem Operateur)

#### Return-to-sports, Return-to-play