

Nachbehandlungsplan – Schulterstabilisierung

Phase 1

Woche 1 - 3

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., Scapula-mobilisation, Haltungsschulung (unter Beachtung d. zervico-thorakalen Übergangs)
- Scapula-Pattern, Statische Muskularbeit
- Humeruskopfzentrierende Übungen

Phase 2

Woche 4 - 6

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., Scapula-mobilisation, Haltungsschulung (unter Beachtung d. zervico-thorakalen Übergangs)
- Scapula-Pattern
- Humeruskopfzentrierende Übungen

Phase 3

Woche 7 - 11

Ziele (Kräftigung)

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

Woche 12 - 22

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

Erstellt durch **Dr. med. Markus-Johannes Rueth** Leitender Arzt - Sportklinik

Geprüft und freigegeben durch **Dr. med. Philipp Koehl** Chefarzt - Unfallchirurgie, Hand-, Fuss- und Wiederherstellungschirurgie

Bei Rückfragen: Tel.: 09231 809-2301 oder per E-Mail: m.rueth@klinikum-fichtelgebirge.de