

NACHBEHANDLUNG SUBAKROMIALE DEKOMPRESSION SCHULTER

Zeit postop	Fixation	Beweg.umfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP-Tag	Thorax Fix Abdukt-Verband bei Bedarf , Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innen- und Außenrotation (passiv)	passiv: Vor -und Zurückführen des Armes ('Sägen'), assistierte Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), Lymphdrainage	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung,
1. Tag	Thorax Fix Abdukt noch nach Bedarf (nachts)	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innen- und Außenrotation (passiv)	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (achsengeführt) wichtig: keine aktive Abduktion / Flexion!	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
2.Tag bis 3. Woche	Thorax Fix Abdukt nur nach Bedarf	schrittweise vorsichtig steigend bis 90° Abduktion und Flexion, freie Rotation (vorwiegend passiv)	Assistierte (achsengeführt, rotationsneutral). Aktive Bewegungen nur wenn schmerzfrei!	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes, wenn erforderlich, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Traktion, Gleitmobilisation , Mobilisierung Schulterblatt und BWS, Erlernung von Eigendehnung, Isometrie (Deltoideus, Rotatorenmanschette) PNF, Haltungsanleitung, Seilzüge mit proximalem Hebel
4. - 6. Woche	keine	steigernd nach Maßgabe der Beschwerden	Assistierte und zunehmend aktive Bewegungsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Gleitmobilisation , Traktion, , Mobilisierung Schulterblatt und BWS, PNF, Isometrie, evtl. Aquatraining, Übungen in geschlossener Kette, Seilzüge, Behandlung der HWS, des CTÜ, der Clavicula, Dehnung von Latissimus, Pectoralis, Sternocleido, Scalenii, Triceps
7. -9. Woche	keine	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs	Aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	Restmobilisation, PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D-Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung

- Voltaren resinat 1-0-1 (Diclofenac) für 1-2 Wochen post OP und Absetzen sobald wie möglich
- Pantozol 40mg 1-0-0 solange Voltaren genommen wird
- Bei Bedarf Novalgintropfen 3x30 TRO