

NACHBEHANDLUNG SCHULTERSTABILISIERUNG

| 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 Innenrotation, Aussenrotation bis Neutralstellung | passiv: und assistierte Bewegungsübung, Pendeln | Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), Lymphdrainage | Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung, |
| 1. Tag | Thorax Fix Abdukt Tag und Nacht, ausser zur KG Verband | bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Aussenrotation bis Neutralstellung | Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv) | Eisanwendungen, Antiphlogistika | Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung |
| 2.Tag bis 3. Woche | Thorax Fix Abdukt Tag und Nacht, ausser zur KG Verband | 90° Abduktion und Flexion, externe Rotation bis 30° | Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv), | Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes | Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes |
| 4. - 6. Woche | Thorax Fix Abdukt nachts | schrittweises Erweitern des Bewegungsumfanga unter Betonung der Flexion, dann der Abduktion und zuletzt der Aussenrotation | Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter und aktiver Bewegungsübungen | Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze | Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren |
| 7. -9. Woche | keine | frei | Freie Beweglichkeit, aktive Bewegungsübungen | nach Bedarf | 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