



Nachbehandlungsschema Schulterstabilisierung

Zur Vorlage
beim weiterbehandelnden Arzt
und der Physiotherapie

Nachbehandlung (Rehabilitationsplan) nach Schulterstabilisierung (Bankart-Repair, Remplissage Procedure, Bone Block, Latarjet)

1. - 3. Woche:

Ziel: Sicherung des OP-Ergebnisses, Schmerzlinderung, Abschwellung
Ruhigstellung in Slingshot-Orthese (Abnahme nur zur Körperpflege und Physiotherapie)

Übungen:

- selbständige Eiswendungen
- selbständige aktive Bewegungsübungen der Finger-, des Hand- und Ellenbogengelenkes

Krankengymnastik mit:

- isometrischen Übungen des Schultergelenkes in Innenrotation

Unterlassen: Abspreizen, Beugung und Außendrehung des Schultergelenkes

4. - 6. Woche:

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit und propriozeptiven Fähigkeiten, Arbeitsbeginn ggf. möglich, weiter Sportbefreiung, keine Ruhigstellung

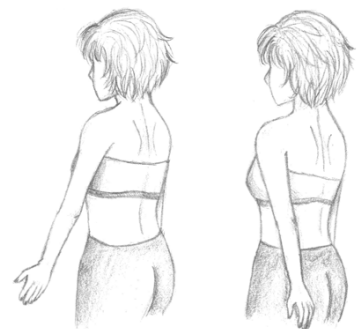
Ambulante Verordnung von Krankengymnastik mit:

- assistiven/aktiven Bewegungsübungen des Schultergelenkes in Abspreizen und Beugung bis 90°
- Traktionsimpulsen über gelenknahe Übungsbehandlung
- Kaudal- und Dorsalgleiten bei muskulärer Stabilität

Unterlassen: Außendrehung und Streckung im Schultergelenk



Paloma Jauer





Nachbehandlungsschema Schulterstabilisierung

7. - 8. Woche:

Ziel: Übungsstabilität, Wiederherstellen der Beweglichkeit, Arbeitsbeginn möglich, weiter Sportbefreiung

Übungen:

- assistive/aktive Bewegungsübungen des Schultergelenkes in Außendrehung bei Null-Grad-Abspreizung
- assistive/aktive Bewegungsübungen im Schultergelenk in Beugung und Abspreizung über 90°
- Arm-Abspreizung und Beugung im Schultergelenk gegen leichten Widerstand (Theraband, Zugapparat)

Unterlassen: Außendrehung in Abspreizungsposition

9. Woche:

Ziel: freie passive Beweglichkeit

Übungen:

- Außendrehung im Schultergelenk gegen leichten Widerstand (Theraband, Zugapparat)

Unterlassen: endgradige, forcierte Außendrehung in Abspreizungsposition (bis zum 4. Monat)

4. Monat:

Ziel: Wiederherstellung der Sportfähigkeit, Krafttraining möglich, keine Überkopfsportarten

5. Monat:

Ziel: sportartspezifische Trainingsformen ohne Einschränkung

12. Monat:

Ziel: volles Bewegungsausmaß und volle Kraft sowie Wettkampffähigkeit bei Überkopfsportarten sollte nun erreicht sein