



Nachbehandlungsschema Stabilisierung des AC-Gelenkes

Zur Vorlage
beim weiterbehandelnden Arzt
und der Physiotherapie

**Nachbehandlung (Rehabilitationsplan) nach Stabilisierung des AC-Gelenkes
(Akutversorgung mit Fadenzugsystem, chronische Versorgung mit Augmentation)**

1. - 3. Woche:

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

Übungen:

- selbständige Eisanwendungen
- selbständige aktive Bewegungsübungen der Finger-/ des Hand- und Ellenbogengelenkes

Krankengymnastik mit:

- isometrischen Übungen des Schultergelenkes in Innenrotation

Unterlassen: Abspreizen, Beugung (Anteversion, Abduktion) des Schultergelenkes über 60°

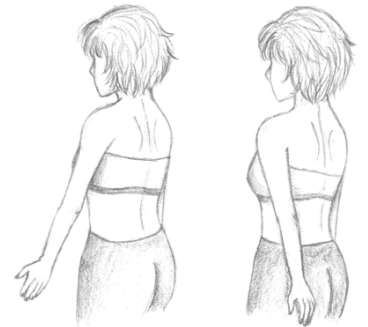


4. - 6. Woche:

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit und propriozeptiven Fähigkeiten, weiter Sportbefreiung, Ruhigstellung in Slingshot-Orthese (Abnahme nur zur Körperpflege und Physiotherapie)

Krankengymnastik mit:

- assistiven/aktiven Bewegungsübungen des Schultergelenkes in Abspreizen und Beugung bis 90°



7. - 8. Woche:

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

Übungen

- assistive/aktive Bewegungsübungen im Schultergelenk in Beugung und Abspreizung bis 90°
- Arm-Abspreizung und Beugung im Schultergelenk gegen leichten Widerstand (Theraband, Zugapparat)





Nachbehandlungsschema Stabilisierung des AC-Gelenkes

9. Woche:

Ziel: freie passive Beweglichkeit, Wiedererlangung der vollen Beweglichkeit, Propriozeption und Kraft ohne Einschränkung bei schrittweiser Aufbelastung nach Augenmaß