

Nachbehandlungsschema Arthroskopisches Kapselrelease (Arthrolyse)

Beginn post OP	Nachbehandlung und Übungsprogramm
OP Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Am Abend 20 min CPM-Bewegungsstuhl
1. Woche (ab 1. Post OP Tag)	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzadaptierte passive Mobilisation ohne Bewegungslimit • Isometrie: gelenknahe dosierte Widerstände im Sinne einer aktiven Zentrierung des Humeruskopfes • 6-8 x täglich 20 min CPM-Bewegungsstuhl • Lymphdrainage und Kryotherapie • Aktive Mobilisierung Hand- und Ellenbogengelenk • Scapulamobilisation • Haltungsschule
ab 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Weiter Erarbeiten des freien passiven und aktiven ROM • Training der Rotatorenmanschette und des Deltoideus sowie der Scapulastabilisatoren zunächst im geschlossenen System • Keine Widerstände mit langem Hebelarm • Wärmeanwendung (heiße Rolle, Fango) • Koordinationstraining mit PNF
ab 8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Sportspezifisches Training • Sportfähigkeit nach Rücksprache mit dem Operateur

Cave: Die Zeitangaben sind als grobe Orientierung gedacht, sollen aber nicht zu einer forcierten Behandlung anregen! Schmerzfreiheit und individuelle Möglichkeiten des Patienten sind zu beachten.

Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach 6 und 8 Wochen