

## **Nachbehandlungsschema Kalkentfernung**

Beginn post OP	Nachbehandlung und Übungsprogramm
	Gilchristbandage schmerzadaptiert für 2 Wochen
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhigstellung im Gilchrist</li> <li>• Lymphdrainage und Kryotherapie</li> <li>• Aktive Mobilisierung Hand- und Ellenbogengelenk</li> <li>• Scapulamobilisation</li> <li>• Haltungsschule</li> </ul>
1.-2. Woche (ab 2. Post OP Tag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passive Mobilisierung ohne Bewegungslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze</li> <li>• Isometrie: gelenknahe dosierte Widerstände im Sinne einer aktiven Zentrierung des Humeruskopfes</li> <li>• Weiter Lymphdrainage und Kryotherapie</li> <li>• ab 2. Woche Wärmeanwendungen (heiße Rolle, Fango)</li> </ul>
ab 3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weiter Erarbeiten des freien passiven ROM</li> <li>• schmerzadaptierte aktiv-assistierte Mobilisation</li> <li>• Keinerlei Widerstände über Hebelarm</li> <li>• Training der Rotatorenmanschette und des Deltoideus sowie der Scapulastabilisatoren zunächst im geschlossenen System</li> <li>• Koordinationstraining mit PNF</li> </ul>
ab 5. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Mobilisierung ohne Bewegungslimit</li> </ul>
ab 10. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportspezifisches Training</li> <li>• Sportfähigkeit nach Rücksprache mit dem Operateur</li> </ul>

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 10 Wochen