

**Orthopädische Gemeinschaftspraxis, Spezialpraxis für Knie-, Schulter-, Hüft-, und Fußchirurgie  
Dr. med. J. Böhm / Dr. med. I. Schumacher**

Ladeburger Chaussee 71, 16321 Bernau

Tel.: 03338/36970, Fax: 03338/369721, mail: info@ortho-bernau.de

## **Nachbehandlungsschema Subakromiale Dekompression/ACG-Resektion**

Beginn post OP	Nachbehandlung und Übungsprogramm
	Gilchristbandage schmerzadaptiert für 1 Wochen
1. Woche (ab 1. Post-OP Tag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhigstellung im Gilchrist</li> <li>• Passive und schmerzadaptierte aktiv-assistierte Mobilisation ohne Bewegungslimit</li> <li>• Isometrie: gelenknahe dosierte Widerstände im Sinne einer aktiven Zentrierung des Humeruskopfes</li> <li>• Lymphdrainage und Kryotherapie</li> <li>• Aktive Mobilisierung Hand- und Ellenbogengelenk</li> <li>• Scapulamobilisation</li> <li>• Haltungsschule</li> <li>• <b>Cave:</b> bei Tenodese/Tenotomie LBS keine forcierten Flexions- und Supinationsbewegungen (Flexion gegen den Widerstand) für 6 Wochen</li> </ul>
2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiter Erarbeiten des freien passiven ROM</li> <li>• Schmerzadaptierte aktive 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> <li>• Wärmeanwendungen (heiße Rolle, Fango)</li> </ul>
ab 8. 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 8 Wochen