

Nachbehandlungsschema Ventrale Schulterstabilisierung

Beginn post OP	Nachbehandlung und Übungsprogramm
	Gilchristbandage für 4 Wochen
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhigstellung im Gilchrist • Lymphdrainage und Kryotherapie • Aktive Mobilisierung Hand- und Ellenbogengelenk • Scapulamobilisation • Haltungsschule
1.- 3. Woche (ab 2. Post OP Tag)	<ul style="list-style-type: none"> • Passive Mobilisierung bis Flexion 60°, ARO 0° und IRO 60° • Isometrie: Gelenknahe dosierte Widerstände im Sinne einer aktiven Zentrierung des Humeruskopfes • Cave: bei offener Stabilisierung keine ARO > 0° und keine aktive IRO für 6 Wochen • Weiter Lymphdrainage und Kryotherapie • ab 2. Woche Wärmeanwendung (heiße Rolle, Fango)
4.- 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerung des passiven ROM auf Flexion 90°, Abduktion 90° und IRO frei, ARO weiter 0° • Beginn mit aktiv-assistierter Übungsbehandlung, Hubarm im schmerzfreien Bereich • Keinerlei Widerstände über Hebelarm
ab 7. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten der freien Flexion und Abduktion, mit Mobilisation der ARO beginnen • Zunehmende aktive Mobilisierung • Intensivierung der Zentrierung des Humeruskopfes • Freigabe des Armes für Bewegungsbäder • Training der Rotatorenmanschette und des Deltoideus sowie der Schulterstabilisatoren zunächst im geschlossenen System • Keine Widerstände mit langem Hebelarm • Koordinationstraining mit PNF
ab 12. 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 12 Wochen