

Nachbehandlungsplan arthroskopische Schulterstabilisierung

Patient: _____

OP – Datum: _____

| Zeitraum | Fixation | Bewegungsumfang | Krankengymnastik | Physikalische Therapie | Trainingstherapie |
|-------------|--|--|--|--|--|
| OP – Tag | Thorax Fix Abduktions-Verband bei Bedarf Lösen zur Körperpflege, zum VW und zur KG | | | Eisanwendung, evtl. Cryocuff, Antiphlogistika p.o wenn keine Kontraindikationen, Lymphdrainage | Isometrie muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes Deltoideusanspannung |
| 1. Woche | Thorax Fix Abduktions-Verband Tag und Nacht, Lösen zur Körperpflege, zum VW und zur KG | Bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Außenrotation bis Neutralstellung | Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv) | Eisanwendungen, Antiphlogistika | Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes vorsichtige Gelenkstraktion Anleitung zur Eigendehnung |
| 2.-3. Woche | Thorax Fix Abduktions-Verband Tag und Nacht, Lösen zur Körperpflege, zum VW und zur KG | 90° Abduktion und Flexion, externe Rotation bis 30° | Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv) | Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes | Isometrie muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes |
| 4.-6. Woche | Keine | Schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs unter Betonung der Flexion, dann der Abduktion und zuletzt der Aussenrotation | Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter und aktiver Bewegungsübungen | Kältetherapie, eventl. Elektrotherapie , ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze | Isometrie muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes vorsichtige Gelenkstraktion Anleitung PNF Training Depressoren |
| 7.-9. Woche | Keine | frei | Freie Beweglichkeit, aktive Bewegungsübungen | Nach Bedarf | PNF alle Muskelgruppen Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen 3-D-Bewegungsmuster propriozeptives Training Eigendehnung Eigenmobilisierung |