

Behandlungsprogramm nach Schulteroperationen

VII Mini open Double Tight Rope Repair bei AC-Gelenkssprengung

Woche 1-2

- Postoperative Anlage eines Gilchristverbandes
- Vor Entlassung Anlage eines Schulterverbandes (z. B. Medi Arm fix) für 3 Wochen
- Isometrische Muskelkräftigungsübungen in einzelne Bewegungsrichtungen
- Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
- Kapseldetonisierende und -dehnende Maßnahmen, Behandlung von tendomyotischen Veränderungen

Woche 2-3

- Passive Bewegungsübungen bis zu einem Abduktionsausmaß von 45°

Woche 4-6

- Abnahme des Schulterverbandes
- Freies aktives und passives Bewegen bis zu 90° Abduktion und 90° Anteversion halten
- Isometrische Muskelkräftigungsübungen in einzelne Bewegungsrichtungen

Woche 6-12

- Sukzessive Erweiterung des Bewegungsausmaßes mit zunehmender Kräftigung
- Isotonische Bewegungsübungen (auch gegen Widerstand)
- PNF
- Muskelkräftigung mit „Thera-Band“, MTT, o.Ä.
- Wassergymnastik, zunehmendes Auftrainieren

Ab 13. Woche

- Vollbelastung erlaubt

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl
Leiter der Sektion
Sportorthopädie, Sporttraumatologie,
Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität