

SPORTORTHOPÄDISCHE OPERATION – NACHBEHANDLUNG: SUPERIORE KAPSELREKONSTRUKTION SCHULTERGELENK

Behandlungsphase 01 – Woche 1 bis 6

Tag 0 und 1

- Ruhigstellung in Schulter-Immobilisations-Verband („Schulter-Fix“ oder „Kissen“)
- Eiskühlung intermittierend, Analgesie und Thromboseprophylaxe wie angeordnet
- Frühmobilisation, Faustschlussübungen und Handkraftübung mit Ball oder Tuch
- Isometrie Oberarmmuskulatur

Woche 1 und 2

- konsequentes Tragen des Schulter-Immobilisations-Verbands (kurzzeitige Abnahme bei Duschen, Essen, Physiotherapie u.ä.)
- Passive Physiotherapie und CPM-Therapie bis 60 Grad und ohne Rotation
- Pendelübungen im Stand
- Skapulakontrolle, Haltungsaufrichtung
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche

Woche 3 bis Woche 6

- CPM und weiter passive Physiotherapie (**Abd/Ante bis 60°, ARO bis 10°, IRO frei**)
- Schulter-Immobilisations-Verband weiterhin konsequent
- keine aktiven Bewegungen gegen Widerstand (!)
- Aquatraining möglich ab 6. Woche

Circa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur

Woche 7 bis Woche 12

- Bewegungen gegen Schwerkraft und gegen geringen Widerstand
- ROM sukzessive steigern (**Ziel: 90° ab der 8./9. Woche**) Limitation: bis zur Schmerzgrenze

Ab Woche 13

- Beginn mit Trainingstherapie anfangs in geschlossenen Ketten
- Propriozeptives Training in der offenen Kette
- Isometrische Kräftigung der vorderen und hinteren Rotatorenmanschette
- Stufenweise Steigerung der Kräftigung z.B: am Seilzug, Terraband etc.
- Dehnübungen
- Wiederaufbau der funktionellen Aktivitäten
- Arbeitsfähigkeit für leichte körperliche Tätigkeiten

Circa ab Woche 17

- Progressives Training gegen Widerstand, PNF gegen Widerstand
- Weiteres Erarbeiten von Überkopftätigkeiten
- Wiederherstellen der sport-/berufbezogenen Kinematik
- Ausdauertraining

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 17

