

SPORTORTHOPÄDISCHE OPERATION – NACHBEHANDLUNG: FUNKTIONELLE NACHBEHANDLUNG DER SCHULTER

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 bis 6

- Schulter-Immobilisations-Verband kann schmerzadaptiert weggelassen werden
- Pendelübungen (auch vorgebeugt), Arm auf Tisch nach vorne Schieben etc.
- Aktive Physiotherapie (ROM schmerzadaptiert ohne Limitierungen)
- Bewegungen gegen Schwerkraft und gegen Widerstand (niedrig beginnen, schmerzadaptiert steigern)
- Zentrierende und stabilisierende Übungen und Training für das Schultergelenk
- Skapulakontrolle, Haltungsaufrichtung
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche

Circa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur empfohlen

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 11

Woche 7 bis Woche 10

- Stufenweise Steigerung der Kräftigung z.B: am Seilzug, Terraband etc.
- Dehnübungen
- Propriozeptives Training in der offenen Kette
- Wiederaufbau der funktionellen Aktivitäten
- Isometrisches und Isokentisches Training
- Training mit freien Gewichten
- Arbeitsfähigkeit für körperliche Tätigkeiten

Ab Woche 11

- Weiteres Erarbeiten von Überkopftätigkeiten
- Intensiver Ausgleich von seitenbezogenen Defiziten in Kraft und Koordination
- Wiederherstellen der sport-/berufszugehörigen Kinematik
- Ausdauertraining, Schnellkraftübungen, dynamische Schulterstabilisation
- Sportartspezifisches Training

